

ชุดพุทธวิธีในการบริหารจิต

อุเบกขา:การวางเฉยอย่างถูกวิธี

พระนิพนธ์ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช

วัดบวรนิเวศวิหาร



อุเบกขา

การวางเฉยอย่างถูกวิธี

พระนิพนธ์

สมเด็จพระญาณสังวร

สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก

อุเบกขา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ
สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน)
อุเบกขา.-- พิมพ์ครั้งที่ 5.--
กรุงเทพฯ : มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2555.
68 หน้า
1. ธรรมะ.-- 2. ธรรมเทศนา.
I. ชื่อเรื่อง.
294.3144

ISBN 974-580-811-3

พิมพ์ครั้งที่ ๕/๒๕๕๕ จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม
ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา นายจิรายนต์ สังฆสุวรรณ
พิมพ์ที่ โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔
แผนกจำหน่าย โทร. ๐-๒๒๘๑-๑๐๘๕
๐-๒๖๒๙-๑๔๑๗ ต่อ ๑๐๖

คำนำ

มหามกุฏราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ มีนโยบายที่จะจัดพิมพ์หนังสือทางพระพุทธศาสนา เพื่อประชาชนทุกระดับชั้น สามารถอ่านศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับคำสอนของพระพุทธศาสนาได้โดยง่าย อันจะเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประพฤติปฏิบัติให้เกิดสันติสุขแก่ชีวิตและสังคม ทั้งจะเป็นการช่วยกันดำรง และส่งเสริมพระพุทธศาสนาให้มั่นคงสถาพรสืบไปด้วย

มหามกุฏราชวิทยาลัยได้พิจารณาเห็นว่า พระนิพนธ์ของเจ้าพระคุณสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก เหมาะสมเป็นอย่างยิ่งที่จะจัดพิมพ์เผยแพร่ตามนโยบายดังกล่าว เพราะเป็นบทพระนิพนธ์ที่ประกอบด้วยเนื้อหาสาระครบถ้วนบริบูรณ์ และอ่านเข้าใจง่ายสำหรับผู้อ่านทุกระดับ มหามกุฏราชวิทยาลัย จึงได้เลือกสรรมาจัดพิมพ์เผยแพร่เป็นชุด ๆ เป็นลำดับไป

เรื่อง **“อุเบกขา : การวางเฉยอย่างถูกวิธี”** นี้ ได้ตัดตอนมาจากธรรมบรรยายในการอบรมสมาธิกรรมฐานที่

ประทานแก่ภิกษุสามเณรและพุทธศาสนิกชนทั่วไป เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๓ พระนิพนธ์เรื่องอุเบกขานี้ ทรงแสดงถึงอุบายวิธีในการปฏิบัติตนเพื่อความสงบของจิตใจ ตั้งแต่ระดับต่ำไปจนถึงระดับสูง ด้วยอุบายวิธีทางธรรม ซึ่งนับว่าเป็นการวางเฉยด้วยปัญญา หรือวางเฉยอย่างถูกวิธี ฉะนั้น การฝึกหัดปฏิบัติตนตามอุบายวิธีดังกล่าวนี้ จึงจำเป็นและมีประโยชน์ต่อทุกคน เพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับบรรเทา หรือแก้ไขปัญหาชีวิตในระดับหนึ่ง จึงเป็นเรื่องที่ทุกคนควรจะได้ศึกษาและหัดปฏิบัติ มหามกุฏราชวิทยาลัยจึงได้จัดพิมพ์เผยแพร่เพื่อประโยชน์แก่สาธุชนทั่วไป

(พระมหารัชมงคลดิลก)

ผู้อำนวยการ

มหามกุฏราชวิทยาลัย

กุมภาพันธ์ ๒๕๔๑

สารบาญ

อินทรียภาวนา	๔
อนุตตรอินทรียภาวนา	๘
เสขปฏิปทา	๙
พรหมวิหารธรรม	๑๑
พิจารณากรรม	๑๖
ดับราคะสิเน่หา	๑๘
ดับปฏิฆะ	๑๙
อุเบกขาในสติปัฏฐาน ๔	๒๕
อุเบกขาสัมโพชฌงค์	๒๕
อุเบกขาในปัญญา	๒๖
อุเบกขาในสังขาร	๒๘
ฉฬังคุเบกขา	๓๐
ธาตุอุเบกขา	๓๒
ญาณอุเบกขา	๓๒
อายตนะ ๖	๓๖
วิญญาณ ๖	๓๖
สัมผัส ๖	๓๖

มโนปวิจาร ๓๗
เคหสิตะและเนกขัมมสิตะ ๓๘
เคหสิตโสมนัส ๔๐
เคหสิตโทมนัส ๔๐
เคหสิตอุเบกขา ๔๐
เนกขัมมสิตโสมนัส ๔๑
เนกขัมมสิตโทมนัส ๔๒
เนกขัมมสิตอุเบกขา ๔๒
วิธีปฏิบัติละเคหสิตโสมนัส ๔๖
วิธีปฏิบัติละเคหสิตโทมนัส ๔๙
ทุกขักขยญาณ ๕๓
วิธีปฏิบัติละเคหสิตอุเบกขา ๕๖
วิธีปฏิบัติละเนกขัมมสิตโทมนัส ๖๐
วิธีปฏิบัติละเนกขัมมสิตโสมนัส ๖๒
นานัตตสิตอุเบกขาและเอกัตตสิตอุเบกขา ๖๓
วิธีปฏิบัติละนานัตตสิตอุเบกขา ๖๔
วิธีปฏิบัติละเอกัตตสิตอุเบกขา ๖๕
สรุปวิธีปฏิบัติ ๖๖

อุเบกขา การวางเฉยอย่างถูกวิธี

-๑-

ธรรมปฏิบัติข้อหนึ่งซึ่งผู้ปฏิบัติพึงปฏิบัติให้มีขึ้นก็คือ อุเบกขา อุเบกขาที่พึงปฏิบัตินี้เป็นอุเบกขาส่วนเหตุ เพื่อที่จะให้ได้อุเบกขาที่เป็นส่วนผล และคำว่า **อุเบกขา** นี้ ก็เป็นคำที่พูดกันในภาษาไทย และก็มีคำแปลทั่วไปว่า *ความวางเฉย* เมื่อให้คำแปลและเข้าใจกันดังนี้ จึงทำให้เกิดความเข้าใจผิดก็มี เกิดความเข้าใจถูกก็มี

ส่วนให้เกิดความเข้าใจผิดนั้นก็คือ เข้าใจว่าอุเบกขาเมื่อเป็นความวางเฉยไปเสียทุกสิ่งทุกอย่าง ก็หมายความว่าไม่ทำอะไร ไม่เอาใจใส่ในอะไร จึงดูคล้าย ๆ กับผู้ที่มีใจไม่สมประกอบซึ่งไม่รู้เรื่องราวอะไร กลายเป็นผู้ที่มีใจเลื่อนลอย เป็นปัญญาอ่อนหรืออะไรทำนองนี้ ดังนี้เป็นความเข้าใจผิดในอุเบกขา ส่วนที่เป็นความเข้าใจถูกนั้นก็คือ เข้าใจอุเบกขาที่เป็นธรรมปฏิบัติอันถูกต้อง ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป

แต่ว่าในขั้นนี้ก็พึงมีความเข้าใจเป็นพื้นฐานไว้ก่อนว่า ความวางเฉยด้วยความไม่รู้ก็มีอยู่ แต่ว่าเป็นความวางเฉยที่มิใช่เป็นธรรมปฏิบัติในพุทธศาสนา แต่อาจเป็นอุเบกขาที่มีเป็นธรรมชาติธรรมดา เหมือนอย่างความยินดี ความยินร้าย และความวางเฉยไม่รู้จักยินดียินร้าย ที่คนทั่วไปมีกันอยู่ คือเมื่อประสบอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยินดี ก็เกิดความยินดี ประสบอารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งความยินร้าย ก็เกิดความยินร้าย ประสบอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ มิใช่เป็นที่ตั้งแห่งความยินดีหรือความยินร้าย ก็เกิดความรู้สึกเป็นกลาง ซึ่งก็เป็นอุเบกขา อาการของจิตเหล่านี้ ทุกคนย่อมมีอยู่โดยปรกติ ผู้ที่ไม่เคยปฏิบัติธรรมเลยก็มีอุเบกขาเช่นนี้อยู่ ดังนี้ เป็นอุเบกขาที่มีอยู่กันเป็นปรกติ มิใช่เป็นธรรมปฏิบัติ

แต่ที่เป็นธรรมปฏิบัตินั้น หมายถึงความวางเฉยด้วยความรู้ คือรู้แล้วก็วางเฉย อันความวางเฉยด้วยความรู้นี้ เกี่ยวแก่การที่ต้องปฏิบัติทำจิตใจให้เกิดความวางเฉยขึ้น และความวางเฉยด้วยความรู้นี้ก็เป็นอาการของจิตที่มีความทนทาน รู้แล้วก็วางเฉยได้ กับเป็นอาการของจิตที่ประกอบด้วยปัญญาเพ่งพินิจรู้ จึงหมายถึงรู้เรื่องที่เป็นไป กับรู้ที่เป็นปัญญา ดังจะยกตัวอย่าง

อันเรื่องที่เป็นไปนั้น ดังเช่น นินทา สรรเสริญ กล่าวได้ว่า บุคคลทุก ๆ คนจะต้องมีผู้นินทาบ้าง มีผู้สรรเสริญบ้างอยู่ด้วยกันทั้งนั้น และแต่ละคนจะต้องมีผู้นินทา มีผู้สรรเสริญ

ไม่ใช่น้อย แต่ว่าไม่ได้ยิน จึงไม่รู้ว่าเขานินทาอย่างไรบ้าง เขาสรรเสริญอย่างไรบ้าง จิตจึงเป็นกลาง ๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย เพราะไม่รู้คือไม่ได้ยินเขาพูด ไม่ทราบว่าเขาพูดอย่างนั้นอย่างนี้ ดั่งนี้เป็นลักษณะที่วางเฉยด้วยความไม่รู้จริง ๆ แต่อันที่จริงนั้น เขานินทาอยู่แล้ว เขาสรรเสริญอยู่แล้ว ซึ่งทุกคนก็จะเป็นอย่างนี้ด้วยกันทั้งนั้น ยิ่งคนที่มีชื่อเสียงมาก ต้องทำการงานเกี่ยวข้องกับคนเป็นอันมาก ก็จะต้องมีผู้สรรเสริญมาก มีผู้นินทามาก แต่ว่าเขาพูดลับหลัง ไม่รู้ เมื่อไม่รู้ก็เฉย ๆ ดั่งนี้เรียกว่า เฉย ๆ ด้วยความไม่รู้จริง ๆ

คราวนี้เมื่อได้ยินเขาพูด ได้ทราบว่าเขาพูดนินทาบ้าง สรรเสริญบ้าง ก็วางเฉยได้ ดั่งนี้เรียกว่ามีความทนทาน เป็นการวางเฉยด้วยความรู้ คือรู้เรื่องที่เป็นไป ซึ่งน่าจะยินดีก็ไม่ยินดี น่าจะยินร้ายก็ไม่ยินร้าย วางเฉยได้ นี้เป็นความรู้เรื่องที่เป็นไป มีจิตใจที่ทนทาน มั่นคง ก็วางเฉยได้ รู้ว่าเขาว่าก็วางเฉยได้ เขานินทา เขาสรรเสริญก็วางเฉยได้

อีกอย่างหนึ่ง วางเฉยด้วยปัญญา คือว่าโดยปรกตินั้นก็จะต้องมีชอบใจไม่ชอบใจขึ้นมาก่อน แต่แล้วก็พิจารณาให้เกิดความรู้ที่เป็นปัญญาขึ้นมา เมื่อเกิดปัญญาขึ้นมาก็เกิดความวางเฉยได้ อันความวางเฉยได้ด้วยความรู้ที่เป็นปัญญานี้ต้องอาศัยการปฏิบัติอันเรียกว่า **โยนิโสมนสิการ** *ทำไว้ในใจโดยแยบคาย* พิจารณาให้เห็นเหตุเห็นผล เห็นสัจจะคือความจริง

อันนี้แหละเป็นข้อปฏิบัติให้เกิดอุเบกขา ซึ่งเป็นที่มุ่งหมายในทางปฏิบัติธรรม

อินทรียภาวนา

ในพระสูตรหนึ่ง พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงสั่งสอนให้อบรมอุเบกขาทางอินทรีย์ทั้งหก คือ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางมนะคือใจ อันเรียกว่า **อินทรียภาวนา** คือการอบรมอินทรีย์ โดยที่ได้ทรงปรารภถึงคำสอนในลัทธิอื่นที่มีเรื่องเล่าว่า ศาสดาของลัทธินั้นแสดงอินทรียภาวนา อบรมอินทรีย์ทั้งหกเหล่านี้อย่างไร ศาสดาของลัทธินั้นก็สอนสานุศิษย์ว่า ให้หลับตาเสียอย่ามอง ให้อุดหูเสียอย่าฟัง เมื่อปฏิบัติดังนี้ก็ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติทำอินทรียภาวนา พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสว่า ถ้าเช่นนั้นคนที่ตาบอด หูหนวก ก็จะต้องเป็นผู้ที่ได้อบรมอินทรียภาวนาแล้ว และได้ทรงแสดงถึงวิธีอบรมอินทรียภาวนาในพุทธศาสนาโดยความว่า

อาศัยตากับรูปที่ประจวบกัน ก็เกิดอารมณ์ที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง ทั้ง ๒ อย่างบ้าง ก็ให้จับพิจารณาว่า อันความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนี้ เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งขึ้นมาเป็นของหยาบ เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น แต่ส่วนสิ่งนี้เป็นของละเอียดประณีตคืออุเบกขา ความที่วางใจเป็น

กลางได้ เมื่อเกิดปัญญามองเห็นความจริงดั่งนี้ ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือว่าทั้งสองนั้น ย่อมดับไปโดยง่ายมาก ยากน้อย เหมือนอย่างหลับตาแล้วก็ลืมตาขึ้น ลืมตาแล้วก็หลับตาลง

อาศัยหูกับเสียงที่ประจวบกัน ก็เกิดอารมณ์ที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง หรือทั้ง ๒ อย่างบ้าง ก็ให้จับพิจารณาว่า อันความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้งสองนั้น เป็นของที่ปรุงแต่ง เป็นของหยาบ เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น แต่ส่วนสิ่งนี้เป็นของละเอียดประณีตคืออุเบกขา เมื่อพิจารณาเห็นดั่งนี้ ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้งสองนั้น ก็จะดับไปโดยง่ายมาก ยากน้อย เหมือนอย่างดีดนิ้ว

อาศัยจมูกกับกลิ่น ก็เกิดอารมณ์ที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง หรือทั้ง ๒ อย่างบ้าง ก็ให้จับพิจารณาว่า อันความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้งสองนั้น เป็นของที่ปรุงแต่ง เป็นของหยาบ เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น แต่ส่วนสิ่งนี้เป็นของละเอียดประณีตคืออุเบกขา เมื่อพิจารณาเห็นดั่งนี้ ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้งสองนั้น ก็จะดับไปโดยง่ายมาก ยากน้อย เหมือนอย่างหยาดน้ำที่ตกลงไปบนใบบัวที่เอียงหน่อยหนึ่ง ก็จะไหลตกลงไปโดยเร็ว

อาศัยลิ้นกับรส ก็เกิดอารมณ์ที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง หรือทั้ง ๒ อย่างบ้าง ก็ให้พิจารณาว่า อันความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้งสองนั้น เป็นของที่ปรุงแต่ง เป็นของหยาบ

เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น แต่ส่วนสิ่งนี้เป็นของละเอียดประณีตคืออุเบกขา เมื่อพิจารณาเห็นดั่งนี้ ความชอบใจไม่ชอบใจ หรือทั้งสองนั้น ก็จะดับไปโดยง่ายมาก ยากน้อย เหมือนอย่างรวมก้อนเขฬะที่ปลายลิ้น ก็บ้วนถ่มออกได้โดยง่าย

อาศัยกายและสิ่งที่กายถูกต้อง ก็เกิดอารมณ์ที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง หรือทั้ง ๒ อย่างบ้าง ก็ให้พิจารณาว่า ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้งสองนั้น เป็นของที่ปรุงแต่ง เป็นของหยาบ เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น แต่ส่วนสิ่งนี้เป็นของละเอียดประณีตคืออุเบกขา เมื่อพิจารณาเห็นดั่งนี้ ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้งสองนั้นก็จะดับไปโดยง่ายมาก ยากน้อย เหมือนอย่างคู้แขนที่เหยียดเข้ามา หรือว่าเหยียดแขนที่คู้ออกไป

อาศัยมโนคือใจและธรรมคือเรื่องราว ก็เกิดอารมณ์ที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง หรือ ๒ อย่างบ้าง ก็ให้พิจารณาว่า อันความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้งสองนั้น เป็นของที่ปรุงแต่ง เป็นของหยาบ เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น แต่ส่วนสิ่งนี้เป็นของละเอียดประณีตคืออุเบกขา เมื่อพิจารณาเห็นดั่งนี้ ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้งสองนั้น ก็จะดับไปโดยง่ายมาก ยากน้อย เหมือนอย่างหยาดน้ำ ๒-๓ หยดที่ตกลงไปในกระทะที่ร้อน หยาดน้ำนั้นก็จะแห้งเหือดหายไปโดยเร็ว

ฉะนั้น ตามพระพุทธภาษิตนี้จึงเป็นการตรัสสอนให้ปฏิบัติอุเบกขาด้วยปัญญาคือความรู้ คือให้ใช้ปัญญาพิจารณาในขณะที่ประสบอารมณ์ทางอินทรีย์ทั้งหกเหล่านี้ อันเป็นอารมณ์ที่ชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้น ส่วนการที่จะดับความยินดี ความยินร้าย หรือทั้ง ๒ อย่างนั้นได้เร็วหรือช้าเพียงไรนั้น ก็สุดแต่ปัญญาที่มองเห็น เมื่อมีปัญญามองเห็นถนัดชัดแจ้งว่า ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้นเป็นของที่ปรุงแต่ง ไม่ใช่เป็นของจริง เป็นของหยาบ ไม่ละเอียดประณีต เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น คือเป็นสิ่งเกิดดับ เมื่อปัญญามองเห็นปรุโปร่งได้เร็วก็ดับได้เร็ว ถ้าปัญญามองเห็นปรุโปร่งได้ช้าก็ดับได้ช้า แต่ว่าแม้จะดับได้ช้า ก็ดีกว่าไม่ใช้ปัญญาพิจารณา เพราะเมื่อใช้ปัญญาพิจารณา ความยินดี ความยินร้าย หรือทั้ง ๒ อย่างนั้นก็ถูกเพ่งพินิจคือถูกดูเป็นการส่งจิตกลับเข้ามาดู ดูตัวความยินดี ความยินร้าย หรือทั้ง ๒ อย่างนั้น ดูความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้นเมื่อมองเห็นว่า เป็นของปรุงแต่ง เป็นของหยาบ เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น อันทำจิตใจให้เศร้าหมอง ให้กระสับกระส่ายกระวนกระวายเดือดร้อน ย่อมจะมีความอึดอัดระอารังเกียจ รังเกียจต่อความยินดี ความยินร้าย หรือทั้ง ๒ อย่างนั้น ระอาอึดอัดต่อความยินดี ความยินร้าย หรือทั้ง ๒ อย่างนั้น เมื่อเป็นดังนี้ก็จะทำให้ความยินดี ความยินร้าย หรือทั้ง ๒

อย่างนั้นไม่เพิ่มขึ้น มีแต่จะลดน้อยลงไป และเมื่อเพ่งพินิจพิจารณาเข้าบ่อย ๆ คือเพ่งดูบ่อย ๆ ก็จะสงบลงไปจนดับหายในที่สุด เพราะว่าสิ่งที่ไม่ใช่สัจจะคือความจริงนั้นย่อมไม่ทนต่อความเพ่งพินิจ

อนุตตรอินทรียภาวนา

การเพ่งพินิจดูจิตอันประกอบด้วยความยินดี ความยินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้น จะทำให้พบลักษณะหน้าตาของความยินดี ความยินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้น อันมีลักษณะที่น่าอึดอัดน่าระอาน่ารังเกียจ ก็จะเกิดความอึดอัดระอา รังเกียจภาวะเหล่านี้ของจิตใจขึ้นมาเอง จะทำให้ลดถอยจนถึงสงบหายไป คือว่าดับไปได้แม้จะช้าก็ยังดี ดีกว่าปล่อยไว้โดยที่ไม่เพ่งกลับเข้ามาดู แต่ว่ามองออกไปข้างนอก มองออกไปยึดถืออยู่ในตัวอารมณ์ที่เป็นที่ตั้งความยินดี ความยินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ ความหลงงมงายนั้น เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็เป็นการที่เหมือนอย่างเสริมเชื้อให้แก่ความยินดี ความยินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ จะทำให้เพิ่มมากขึ้น และตั้งอยู่นาน สงบยาก ก่อความเดือดร้อนให้แก่จิตใจมาก ทำจิตใจให้ไม่สงบมาก ฉะนั้น วิธีปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้นี้ จึงเรียกว่าเป็น **อนุตตรอินทรีย-**

ภาวนา คือ *การอบรมอินทรีย์ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเยี่ยม* ก็คือปฏิบัติให้ได้อุเบกขาขึ้นมาในอารมณ์นั้นเอง

เสขปฏิปทา

การส่งจิตกลับเข้ามาดูเมื่อบังเกิดความยินดี ความยินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้นขึ้นในอารมณ์ที่บังเกิดอาศัยอินทรีย์ทั้งหกเหล่านี้ เพ่งพินิจดู บังเกิดความอึดอัดระอา รังเกียจต่อความยินดี ยินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนี้ที่ตนเอง เรียกว่าเป็น **เสขปฏิปทา** *คือเป็นข้อปฏิบัติของพระเสขะ* หรือกล่าวกลาง ๆ ว่าของผู้ที่ศึกษาปฏิบัติพระพุทธศาสนา คำว่า **เสขะ** นั้น ปรกติท่านก็หมายถึงพระเสขบุคคลผู้บรรลุมรรคผลตั้งแต่ขั้นที่ ๑ ขึ้นไป คำเป็นกลาง ๆ ก็ว่า ผู้ศึกษาพุทธศาสนาทั่วไปก็พึงปฏิบัติดั่งนี้ คือเข้ามาดู เพ่งพินิจที่ตัวความยินดี ความยินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้น ในขณะที่ประสบอารมณ์ทางตา หู เป็นต้น ให้เกิดความอึดอัดระอา รังเกียจ ต่อความยินดี ความยินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้น ดั่งนี้เป็นวิธีปฏิบัติดับ และแม้การปฏิบัติดั่งนี้ก็เป็นการปฏิบัติสติปัฏฐานของพระพุทธเจ้านั่นเอง เพราะก็รวมเข้าในกาย เวทนา จิต ธรรม และโดยเฉพาะการปฏิบัติพิจารณาซากศพ

ก็เป็นวิธีปฏิบัติอย่างหนึ่ง อันจะทำให้เกิดความอึดอัดระอารังเกียจ ต่อความยินดี ความยินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้น เพราะว่ากายอันนี้ ทั้งที่เป็นกายตนบ้าง กายผู้อื่นบ้าง ย่อมเป็นที่ตั้งของความยินดี ชอบใจ หรือความยินร้าย ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้นได้เป็นอย่างมาก แต่เมื่อมาพิจารณาให้เห็นเป็นซากศพ ปลงใจลงไปได้ ก็จะสงบความยินดี ความยินร้าย ความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้น เป็นอุเบกขาขึ้นมาได้

-๒-

อันจิตนี้เป็นที่เก็บอาสวอนุสัย คือตะกอนของอารมณ์และกิเลสทั้งหลายอยู่เป็นอันมาก เมื่อตะกอนกิเลสเหล่านี้ฟุ้งขึ้นมา จิตก็ย่อมขุ่นมัวฟุ้งซ่าน กระสับกระส่าย ยากที่จะรวมได้ อุเบกขาเมื่อหัดปฏิบัติให้มีในอารมณ์ทั้งหลายได้อยู่เป็นประจำ ตลอดจนถึงอาจปฏิบัติแก้ไขเวทนาที่บังเกิดขึ้นในอารมณ์นั้น ๆ โดยอาศัยเวทนาแก้เวทนา เป็นไปเพื่อความสงบ เป็นไปเพื่ออุเบกขา ย่อมจะช่วยให้จิตใจได้รับความสงบในอารมณ์ทั้งหลาย ป้องกันมิให้ตะกอนกิเลสเก่าฟุ้งขึ้นมา และมิให้อารมณ์ใหม่ก่อกิเลสตกตะกอนเพิ่มเติมเข้าไปอีก ทั้งเป็นเครื่องผ่อนปรนนำ

ตะกอนกิเลสเก่าออกได้ด้วย ฉะนั้น จึงเป็นธรรมปฏิบัติซึ่งควรจะทำความเข้าใจ

พรหมวิหารธรรม

จะได้แสดงอุเบกขาในอีกหมวดธรรมหนึ่ง คือในหมวด **พรหมวิหาร** *ธรรมเป็นเครื่องอยู่ของพรหม* สำหรับในพุทธ-ศาสนา ก็หมายถึงผู้ที่มีจิตใจใหญ่ เป็นไปได้ทั้งชายหญิง เด็กผู้ใหญ่ เมื่อปฏิบัติพรหมวิหารธรรมนี้ให้มีขึ้น ก็ย่อมเป็นผู้มีจิตใจใหญ่ เป็นผู้ใหญ่ อันกล่าวได้ว่าเป็นพรหมโดยธรรม คือ **เมตตา** *ความรักใคร่ปรารถนาให้เป็นสุข* **กรุณา** *ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์* **มุทิตา** *ความพลอยยินดีในเมื่อผู้อื่นได้ดี* และ **อุเบกขา** *ความวางใจมัธยัสถ์เป็นกลาง* ทั้ง ๔ ข้อนี้เป็นธรรมที่คนไทยเราได้ยินได้ฟังกันอยู่เสมอ และได้รับคำแนะนำให้อบรมให้มีขึ้นในจิตใจเสมอเช่นเดียวกัน และโดยเฉพาะก็แสดงกันเนือง ๆ ว่ามารดาบิดาเป็นพรหมของบุตร ก็เพราะประกอบด้วยพรหมวิหารธรรมทั้ง ๔ ประการนี้ ก็อาจจะทำให้เข้าใจว่า สอนให้มีจำเพาะบิดามารดาเท่านั้น แต่อันที่จริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เป็นธรรมที่พึงอบรมให้มีขึ้นในทุก ๆ คน คือทุก ๆ คนควรอบรมธรรมทั้งปวงนี้ให้มีขึ้น ด้วยการคิดแผ่จิตออกไปให้ประกอบด้วยเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา โดย

เจาะจงบ้าง โดยไม่เจาะจงบ้าง ที่เรียกว่า **อัปปมัญญา** คือ *ไม่มีประมาณ* บ้าง การแผ่ไปเป็นอัปปมัญญาไม่มีประมาณนี้ ท่านสอนให้แผ่ไปในทิศเบื้องหน้า ในทิศเบื้องขวา ในทิศเบื้องหลัง ในทิศเบื้องซ้าย ในทิศเบื้องบน ในทิศเบื้องล่าง ในทิศขวางคือโดยรอบ

คิดแผ่ไปด้วยเมตตา โดยคิดว่า

สพฺเพ สตฺตา *สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง*
อเวรา โหนฺตุ *จงเป็นผู้ไม่มีเวรเถิด*
อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ *จงเป็นผู้ไม่เบียดเบียนกันเถิด*
อนีฆา โหนฺตุ *จงเป็นผู้ไม่มีทุกข์กายทุกข์ใจเถิด*
สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ *จงเป็นผู้มีสุขรักษาตนเถิด*

คิดแผ่ไปด้วยกรุณา โดยคิดว่า

สพฺเพ สตฺตา *สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง*
ทุกฺขา ปมุจฺจนฺตุ *จงพ้นจากทุกข์เถิด*

คิดแผ่ไปด้วยมุทิตา โดยคิดว่า

สพฺเพ สตฺตา *สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง*
มา ลทฺธสมฺปตฺติโต วิคจฺฉนฺตุ *จงอย่าไปปราศจากสมบัติอันได้แล้วเถิด*

คิดแผ่ไปด้วยอุเบกขา โดยคิดว่า

สพฺเพ สตฺตา *สัตว์ทั้งหลายทั้งปวง*

กมฺมสฺสกา *เป็นผู้มีกรรมเป็นของ ๆ ตน*

กมฺมทายาทา *เป็นทายาทรับผลของกรรม*

กมฺมโยนี *เป็นผู้มีกรรมเป็นกำเนิด*

กมฺมพนฺธู *เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์*

กมฺมปฏิสรณา *เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย*

ยํ กมฺมํ กริสฺสนฺติ *จักทำกรรมอันใดไว้*

กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา *ดี หรือ ชั่ว*

ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติ *จักเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น*

การคิดแผ่ไปดังนี้ มิใช่คิดไปแต่เพียงความคิด แต่ให้แผ่ไปด้วยจิตคือให้ถึงจิต คือให้จิตเป็นไปดังที่ได้คิดแผ่ไปนั้นจริง ๆ ด้วย เมื่อเป็นดังนี้จึงจะเป็นการปฏิบัติที่เรียกว่าเมตตาภาวนา อบรมเมตตาให้มีขึ้นให้เป็นขึ้นเป็นต้น และเมตตาเป็นต้นก็จะบังเกิดตั้งขึ้นในจิตได้ ถ้าเปรียบเหมือนดังปลูกต้นไม้ ตั้งต้นแต่หว่านพืช การหัดปฏิบัติคิดแผ่ออกไปก็เหมือนอย่างเป็นการที่หว่านพืชแห่งเมตตาลงไปในจิต และเมื่อปฏิบัติบ่อย ๆ ต้นไม้คือเมตตาเป็นต้น ก็จะบังเกิดขึ้นและงอกงามขึ้นในจิตได้ กระทำให้จิตเป็นจิตที่มีเมตตา มีกรุณา มีมุทิตา มีอุเบกขา

เมตตา

เมตตา นั้น เป็นเครื่องดับ **พยาบาท** *คือความมุ่งร้ายปองร้ายด้วยอำนาจของความโกรธ* และเมตตาที่บริสุทธิ์นั้นจะต้องไม่ประกอบด้วยราคะสิเน่หาด้วย

กรุณา

กรุณา เป็นเครื่องดับ **วิเหสา** *คือความเบียดเบียน* กรุณาที่บริสุทธิ์นั้นจะต้องไม่ประกอบด้วย **โทมนัส** *คือความทุกข์ใจ ความเสียใจ เพราะได้มองเห็นความทุกข์ของผู้อื่น มองเห็นความทุกข์ของบุคคลผู้เป็นที่รัก* โทมนัสดังกล่าวนี้ได้แก่ **เคหสิตโทมนัส** นั่นเอง กรุณาที่บริสุทธิ์จะต้องไม่ประกอบด้วยเคหสิตโทมนัสดังกล่าวด้วย

มุทิตา

มุทิตา เป็นเครื่องดับ **อรติ** *คือความไม่ยินดีด้วย* หมายถึง ความริษยา และมุทิตาที่บริสุทธิ์นั้นจะต้องไม่ประกอบด้วย **โสมนัส** *คือความสุขใจดีใจ เพราะได้เห็นสมบัติคือความพรั่งพร้อมของผู้อื่น* อันเป็นชนวนให้เกิดความกระหยิ่ม อยากได้ อยากมี อยากเป็น เช่นนั้นอันเป็นโลภะตัณหาด้วย โสมนัสดัง

กล่าวนี้ก็คือ **เคหสิตโสมนัส** ฉะนั้น มุทิตาที่บริสุทธิ์ก็จะต้องไม่ประกอบด้วยเคหสิตโสมนัสดั่งนี้ด้วย

อุเบกขา

อุเบกขา เป็นเครื่องดับ **ราคะ ปฏิฆะ** และอุเบกขาที่บริสุทธิ์นั้นจะต้องมิใช่เป็นอุเบกขาอันบังเกิดขึ้นมิใช่ด้วยความรู้หรือความไม่รู้ อันเรียกว่า **อัญญาณอุเบกขา** ก็ได้แก่เคหสิต-อุเบกขา ฉะนั้น อุเบกขาที่บริสุทธิ์จะต้องไม่ประกอบด้วยเคหสิตอุเบกขาดังกล่าว

อันอุเบกขาในข้อที่ ๔ นี้ สมควรที่จะได้กล่าวอธิบายเพิ่มเติมอีกสักเล็กน้อย คือที่เป็นเครื่องดับราคะและปฏิฆะนั้น **ราคะ** ก็ได้แก่ *ความติดใจ พอใจ ชอบใจ* อันเป็นไปในทางกิเลส และเมื่อมีความติดใจ พอใจ ชอบใจ อันเป็นตัวราคะอยู่ในบุคคลใด ก็ย่อมมี **ฉันทาคติ** *ความลำเอียงด้วยความพอใจ* ในบุคคลนั้น เหมือนอย่างมารดาบิดาที่รักบุตรธิดา อันเป็นความรักอันเป็นราคะสิเน่หา ย่อมจะเห็นว่าบุตรธิดาดีอยู่เสมอถูกต้องอยู่เสมอ ในบางคราว แม้บุตรธิดาจะไปทำผิดมีผู้มาฟ้องมารดาบิดาก็จะเข้ากับบุตรธิดาเสมอว่า บุตรธิดาของตนเป็นฝ่ายถูก ฉะนั้น เมื่อมีราคะอยู่ในบุคคลใด ก็ย่อมทำให้เกิดความลำเอียงในบุคคลนั้นด้วยอำนาจของความรัก จึงไม่มี

อุเบกขา ความที่จะวางใจเป็นกลางในบุคคลนั้นได้

ในด้านตรงกันข้าม **ปฏิฆะ** *คือความกระทบกระทั่งไม่ชอบใจ ผิดใจ* เมื่อมีปฏิฆะอยู่ในบุคคลใด ก็ย่อมจะมีความลำเอียงเพราะ **โทสาคติ** *คือลำเอียงเพราะความชังในบุคคลนั้น* จะไม่ใคร่มองเห็นความดีของบุคคลนั้น จะมองเห็นแต่ความไม่ดีอยู่เสมอ เมื่อเป็นเช่นนั้นจึงไม่ได้อุเบกขาคือความที่วางใจเป็นกลางได้ เพราะมีความชังไม่ชอบเป็นเครื่องป้องกันอยู่

ฉะนั้น เมื่อมีราคะหรือมีปฏิฆะจึงไม่อาจวางใจเป็นอุเบกขาได้ คือไม่อาจวางใจเป็นกลางได้ จะต้องเข้าข้างหนึ่งด้วยอำนาจของความชอบ และผละออกจากอีกข้างหนึ่งด้วยอำนาจของความชัง ไม่มีความเป็นกลาง

พิจารณากรรม

การปฏิบัติในอุเบกขาจึงเป็นการปฏิบัติเพื่อก้าวจิตออกมาให้เป็นกลาง ไม่ให้เป็นไปในอำนาจของราคะหรือปฏิฆะในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง เมื่อปฏิบัตินำใจออกมาให้เป็นกลางได้ จึงหมายความว่าดับราคะหรือปฏิฆะได้ ถ้าดับราคะหรือปฏิฆะไม่ได้ การปฏิบัติอุเบกขาในข้อนี้ก็จะไม่สำเร็จ ยังไม่ได้อุเบกขา ยังไม่เป็นอุเบกขา จะต้องดับราคะปฏิฆะได้ด้วย จึงจะเป็นอุเบกขาขึ้นมาได้ ฉะนั้น ในการที่จะปฏิบัติเพื่อให้เป็นอุเบกขา

ในข้อนี้ ท่านจึงสอนให้คิดพิจารณาถึงกรรมว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรมเป็นต้นดังที่กล่าวแล้ว เมื่อนำจิตออกมากำหนดกรรม ปลงลงในกรรมได้สำเร็จ จึงจะทำจิตให้เป็นอุเบกขาขึ้นมาได้

ตัวอย่างของมารดาบิดารักบุตรธิดา ดังที่ยกขึ้นมานั้น เมื่อบุตรธิดาไปวิวาทกับใคร และมีผู้มาฟ้องมารดาบิดา มารดาบิดานั้นแม้จะมีราคะสิเน่หาในบุตรธิดา เข้าข้างบุตรธิดาอยู่ แต่มารดาบิดาผู้มุ่งปฏิบัติธรรม ย่อมหักห้ามความเข้าข้างบุตรธิดาอันเป็นราคะสิเน่หานั้นไว้ก่อน โดยมารับพิจารณาคำฟ้องว่าเขาฟ้องว่าบุตรธิดาไปทำผิดอะไร และก็พิจารณาสอบสวนว่าไปทำผิดจริงหรือไม่ และเมื่อพบความจริงว่าบุตรธิดาไปทำผิด ก็ว่ากล่าวและปฏิบัติไปตามควรแก่เหตุ เมื่อไม่ทำผิดจริงก็ชี้แจงให้เป็นที่เข้าใจกันตามหลักฐานเหตุผล การปฏิบัติดั่งนี้ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติที่เพ่งถึงกรรม คือการงานที่กระทำดังกล่าวนั้นเป็นหลักสำคัญ เมื่อมารดาบิดาปฏิบัติดั่งนี้ ก็ชื่อว่าเป็นผู้มีอุเบกขา รักษาอุเบกขา และเมื่อรักษาอุเบกขาไว้ดั่งนี้ได้ ก็เป็นการรักษาความยุติธรรมนั่นเอง ฉะนั้น ความยุติธรรมนั้นจึงต้องประกอบด้วยอุเบกขา คือมุ่งกรรมการงานที่กระทำนี้แหละเป็นหลักสำคัญ โดยไม่เข้าข้างบุคคลด้วยอำนาจของราคะหรือปฏิฆะ แม้ว่าจะชอบ ไม่ชอบใคร เมื่อมีหน้าที่จะต้องเป็นผู้รับฟ้องและตัดสินโดยเป็นผู้ใหญ่ หรือโดยหน้าที่อย่างใด

อย่างหนึ่ง ก็ไม่ถือเอาความชอบไม่ชอบเป็นส่วนตัวนั้นมาเป็นข้อสำคัญ และก็มุ่งพิจารณาถึงกรรมตามที่ฟ้องนั้น พร้อมทั้งหลักฐานเหตุผลต่าง ๆ เป็นข้อตัดสินชี้ลงไปว่าผิดว่าถูก ดั่งนี้ก็คือมีอุเบกขา คือวางตนเป็นกลางได้ ไม่ถือเอาชอบหรือชังส่วนตัวมาเป็นเหตุสำคัญ

ดับราคะสิเน่หา

เมื่อมีอุเบกขา ด้วยพิจารณาปลงลงในกรรมได้ดั่งนี้ว่า สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงมีกรรมเป็นของ ๆ ตนดังกล่าวนั้น ก็ย่อมจะรวมเอาทั้งคนที่ชอบ ทั้งคนที่ชัง ทั้งคนที่เป็นผู้เนื่องอยู่ในครอบครัว ในหมู่คณะของตน ทั้งคนที่ไม่เนื่องอยู่ดังกล่าวคือคนอื่น แปลว่าทั้งหมด ไม่ว่าใคร ไม่ยกเว้นใคร ก็รวมอยู่ในคำว่าสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง ซึ่งมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรมเป็นต้น ไม่มียกเว้นใครผู้ใด และเมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว การอบรมเมตตา การอบรมกรุณา การอบรมมุทิตา ก็ย่อมจะเป็นไปโดยสะดวก จะทำให้ได้เมตตาที่บริสุทธิ์ กรุณาที่บริสุทธิ์ มุทิตาที่บริสุทธิ์ด้วย ดังเช่นคิดแผ่เมตตาออกไปในคนที่รัก อันคนที่รักนั้น ทางโลกก็ย่อมเป็นบุคคลที่มีราคะสิเน่หาอยู่เป็นส่วนมาก เมื่อเป็นดั่งนี้ ถ้าจิตไม่ประกอบด้วยอุเบกขาดังกล่าว การแผ่ออกไปด้วยเมตตาในบุคคลเช่นนั้น ก็

อาจจะไปเพิ่มราคะสิเน่หาขึ้นโดยไม่รู้ตัว คิดว่าราคะสิเน่หานั่นแหละเป็นตัวเมตตา แต่อันที่จริงไม่ใช่ เป็นราคะสิเน่หาต่างหาก ต่อเมื่อมีใจเป็นอุเบกขา หยั่งลงในกรรมเสียได้ แยกออกมาเสียได้แล้ว แผ่เมตตาออกไปแม้ในคนที่รัก ก็เป็นเมตตาที่บริสุทธิ์

ดับปฏิฆะ

การแผ่เมตตาดับปฏิฆะไปในบุคคลที่ไม่เป็นที่รัก เช่นในผู้ที่เป็นศัตรู ถ้าหากจิตยังไม่เป็นอุเบกขา คือยังดับปฏิฆะในใจไม่ได้ การจะแผ่เมตตาออกไปในบุคคลที่ชังกันนั้นจึงยากมาก จิตไม่ยอมที่จะเมตตา ยิ่งไปคิดถึง บางทีกลับไปเพิ่มพยาบาทโทสะ ให้มากขึ้นไปอีก เพราะฉะนั้น ต้องคิดดับปฏิฆะในใจทำใจให้เป็นอุเบกขาให้ได้ โดยที่ปลงลงในกรรม เป็นกรรมของบุคคลที่ตนไม่ชอบนั้นเองด้วย เป็นกรรมของตนเองด้วย และไม่ว่าจะเป็นศัตรูคือเป็นบุคคลที่ตนไม่ชอบ หรือว่าเป็นตนเอง เมื่อทำอะไรออกไปทางกาย ทางวาจา ตลอดจนถึงทางใจ กรรมที่ทำนั้น ถ้าเป็นอกุศลก็เป็นอกุศลกรรมของตนเอง ของคนผู้ทำนั้นเอง ถ้าเป็นกุศลก็เป็นของบุคคลผู้ทำนั้นเอง ของตนเองเช่นเดียวกัน เพราะฉะนั้น พิจารณาดูว่าไม่ชอบเขาเพราะอะไร เขาเป็นศัตรูเพราะอะไร สมมติว่าไม่ชอบเขา เห็นว่าเขาเป็นศัตรู เขาทำร้าย เขาพูดร้าย เขาแสดงอาการคิดร้ายต่อตนอย่างใด

อย่างหนึ่ง คราวนี้เมื่อมาพิจารณาปลงลงไปในกรรม ก็พิจารณาว่าการทำร้าย การพูดร้าย การคิดร้ายของเขานั้น ใครเป็นคนทำ เขาทำหรือว่าเราทำ ก็จะต้องตอบว่าเขาทำ ก็เมื่อเขาทำก็เป็นกรรมของเขา เมื่อเขาทำร้าย เขาคิดร้าย เขาพูดร้ายจริงแม้ต่อเรา กรรมที่เขาทำนั้นก็เป็นอกุศลกรรมของเขาเอง เราไม่ได้ทำก็ไม่ได้เป็นกรรมของเรา แม้ว่าเราจะเดือดร้อนเพราะกรรมของเขาก็จริง แต่กรรมที่เขาทำก็เป็นกรรมของเขาเอง กรรมชั่วของเขาเอง ไม่ใช่เป็นกรรมชั่วของเรา เราอาจจะต้องเดือดร้อนเพราะกรรมชั่วของเขาก็จริง แต่ว่ากรรมชั่วนั้นเป็นของเขา ไม่ใช่เป็นของเรา แบ่งออกได้ดั่งนี้แล้ว ก็จะทำให้ปลงใจลงไปในกรรมได้ไม่มากก็น้อย หรือว่าปลงลงไปได้ครึ่งหนึ่ง หรือว่าค่อนหนึ่ง หรือว่าทั้งหมด ถ้าหากว่าสามารถจะพิจารณาให้เห็นจริงจังดั่งนั้นได้ และก็ดูถึงกรรมของตนเองว่า อาจจะเป็นที่ตนกระทำกรรมอันใดอันหนึ่งที่เป็นกรรมชั่วของตน แต่ว่าไปทำให้คนอื่นเขาเดือดร้อนในอดีตบ้าง หรือว่าในปัจจุบันบ้างก็ได้ เพราะฉะนั้น ก็ให้อโหสิกันไปเสีย คิดปลงลงไปดั่งนี้แล้วก็จะทำให้ดับปฏิฆะลงไปได้ และเมื่อดับปฏิฆะลงไปได้แล้ว คิดแผ่เมตตาไปแม้ในคนที่เป็นศัตรูหรือคนที่ชังกัน ก็ย่อมจะทำได้ง่าย เพราะว่าดับความชังในจิตใจ โดยทำจิตใจให้เป็นอุเบกขาได้

ในข้อกรุณา ข้อมุทิตาก็เช่นเดียวกัน และเมื่อได้ปฏิบัติอบรมเมตตา กรุณา มุทิตาไปในกาละ ในบุคคลที่ควรอบรม

ก็สามารถที่จะอบรมมาถึงอุเบกขาได้ ในเมื่อได้มีอุเบกขาเป็นพื้นอยู่ตามสมควรแล้ว ดังเช่นที่เป็นไปในฝ่ายดี ท่านแสดงอุปมาถึงวาระของการอบรมธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้ที่ควรเป็นไปในวาระเช่นไร อุปมาเหมือนอย่างมารดามีบุตร ๔ คน บุตรที่ยังเป็นเด็กคนหนึ่ง บุตรที่ป่วยไข้คนหนึ่ง บุตรที่บรรลุถึงความเจริญวัยคนหนึ่ง บุตรที่ขวนขวายในกิจการงานของตนได้แล้วคนหนึ่ง มารดาบิดาย่อมปรารถนาความเจริญแด่บุตรที่ยังเป็นเด็ก นี้คือเมตตา มารดาบิดาย่อมหวังความหายป่วยไข้สำหรับบุตรที่ป่วยไข้ นี้คือกรุณา มารดาบิดาย่อมหวังความตั้งอยู่ตลอดกาลนานแห่งบุตรที่บรรลุถึงวัยเจริญ นี้คือมุทิตา มารดาบิดาย่อมไม่ขวนขวายอะไร คือวางใจเป็นอุเบกขาได้ในบุตรที่ขวนขวายในกิจการของตนเองได้แล้ว นี้คืออุเบกขา เมื่อมารดามีอุเบกขาย่อมสามารถที่จะอบรมธรรมทั้ง ๔ ข้อนี้จนถึงอุเบกขาเพิ่มเติมขึ้นอีกได้ แต่ถ้าหากว่ามารดาไม่สามารถที่จะดับราคะสิเน่หาในบุตรได้ตามสมควร ย่อมไม่สามารถที่จะทำอุเบกขาได้ แม้ว่าบุตรจะขวนขวายในกิจการงานของตนได้แล้วก็จะต้องวุ่นวายคอยดูแลช่วยต่าง ๆ อยู่อีกไม่รู้จักแล้ว เป็นอันไม่ได้พักผ่อน ทั้งนี้เพราะเหตุว่าถ้ามาพิจารณาถึงกรรมดังกล่าวแล้วว่า ทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของ ๆ ตน บุตรก็มีกรรมเป็นของ ๆ ตน และบัดนี้เขาก็มีกรรมดีสนับสนุนจนถึงสามารถประกอบการงานของตน ตั้งตนได้ตามสมควรแล้ว ก็แปลว่า

ปล่อยวางได้ อุเบกขาได้ หยุดขวนขวายช่วยเหลือได้ เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็แปลว่ามารดาบิดาเป็นพรหมครบ ๔ หน้า คือมีทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ไม่บกพร่อง แต่โดยมากนั้นเมื่อไม่ปฏิบัติให้ถึงอุเบกขาแล้ว ก็มักจะบกพร่องในข้ออุเบกขานี้ ในบุคคลซึ่งมีราคะสิเน่หาเป็นอย่างยิ่ง

คราวนี้ในอีกด้านหนึ่ง คือในด้านที่ไม่สามารถจะช่วยได้ ดังเช่นบุคคลซึ่งเป็นที่รัก เจ็บป่วยด้วยโรคที่ไม่สามารถจะรักษาได้ มีอันจะต้องละโลกนี้ไป ถ้าหากว่าหักใจไม่ได้คือไม่มีอุเบกขา ก็ย่อมจะต้องมีความเศร้าโศกเป็นอย่างยิ่ง แต่ถ้าหากว่าปลงใจลงไปในกรรมได้ว่า ทุก ๆ คนมีกรรมเป็นของ ๆ ตน เป็นทายาทรับผลของกรรม เมื่อต้องเจ็บป่วยรักษาไม่ได้ ทั้งที่ได้ช่วยรักษามาอย่างเต็มที่แล้ว ก็แสดงว่าถึงกาละตามกรรมอันจะต้องละโลกนี้ไป อันเป็นกรรมที่เขาทำไว้เอง ปลงใจลงในกรรมเหล่านี้ก็จะทำให้ดับราคะได้คือความติดด้วยอำนาจของราคะ จิตก็จะเป็นอุเบกขาคือวางเฉยได้ มัธยัสถ์เป็นกลางได้ ก็จะดับความเสียใจได้ ดั่งนี้ก็เป็นกาละที่ควรทำอุเบกขา และจะต้องหัดทำให้ได้

อุเบกขาจึงเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์มากและเป็นสิ่งที่จำเป็น เป็นหลักการของพรหมวิหารทุกข้อ สามารถที่จะทำให้ปฏิบัติในพรหมวิหารข้ออื่นได้ด้วย และสามารถที่จะทำจิตให้บรรลุถึงความสงบ ปลงใจลงไปในกรรมและผลของกรรมที่ทุก ๆ คนกระทำ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว นี้คืออุเบกขาในพรหมวิหาร

-๓-

อุเบกขาเป็นธรรมที่ประกอบอยู่ในหมวดธรรมทั้งหลายเป็นอันมาก อันแสดงว่าเป็นธรรมข้อสำคัญที่จะนำให้การปฏิบัติธรรมทั้งปวง โดยเฉพาะนำจิตใจไปสู่ความหลุดพ้นได้ พิจารณาดูเข้ามาที่จิต จิตนี้โดยปรกติไม่มีอุเบกขาในอารมณ์ทั้งหลาย เพราะว่าไม่ปล่อย และไม่หยุดในอารมณ์ทั้งหลาย ไม่ปล่อยก็คือว่ายึด ยึดอารมณ์ทั้งหลาย และเมื่อยึดอารมณ์ทั้งหลาย ก็ไม่หยุดการปรุงการแต่งอารมณ์ทั้งหลาย จึงนำให้เกิดความยินดีความยินร้าย ความหลงงมงายต่าง ๆ ฉะนั้น การปฏิบัติโดยสรุปหรือที่เรียกว่าเป็นทางลัดอย่างง่าย ก็ให้กำหนดเข้ามาดูจิต เมื่อรับอารมณ์ทั้งหลายทางทวารทั้งหก เมื่อดูจิตก็ย่อมจะพบว่าจิตมีปรกติยึดไม่ปล่อยอารมณ์ และไม่หยุดคือว่า ปรุงแต่งอารมณ์เว้นไว้แต่ว่าอารมณ์นั้น ๆ จะไม่พอเป็นที่ตั้งของความยินดีหรือความยินร้าย ดังที่เรียกในภาษาสามัญว่าไม่น่าสนใจ ใจไม่สนก็ปล่อยไปและก็หยุด ไม่ปรุงแต่งอารมณ์เช่นนั้น ดั่งนี้แหละที่เรียกว่า **อัญญาณอุเบกขา** *ความปล่อย ความหยุด หรือความวาง ความเฉย ด้วยความไม่รู้ หรือมิใช่ด้วยความรู้* หรือที่เรียกว่า เคหสิตอุเบกขา ดังกล่าวมาแล้ว

อุเบกขาดังกล่าวไม่ใช่เป็นธรรมปฏิบัติ เป็นของที่ทุกคนก็มีอยู่ด้วยกัน คือเรื่องอันใดที่ไม่สนใจ ใจไม่สนก็เฉย ๆ ก็

ปล่อยไม่ยึด แล้วก็หยุดคือไม่ปรุงแต่งต่อไป แต่ว่าเรื่องที่ใจสน เช่นว่าอารมณ์อันเป็น **สุภารมณ์** *คืออารมณ์ที่งดงาม* หรือตรงกันข้าม อารมณ์ที่เป็น **อสุภารมณ์** *คืออารมณ์ที่ไม่งดงาม ที่น่าเกลียด* ซึ่งถ้าจะเป็นสุภารมณ์ก็ชวนใจให้ยินดี ถ้าเป็นอสุภา-รมณ์ก็ชวนใจให้ยินร้าย ดั่งนี้ใจก็สนก็ยึดไม่ปล่อยและก็ไม่หยุด ก็คือว่าจับมาปรุงแต่งในใจต่อไป

ดูจิตให้รู้ว่าจิตเป็นอย่างไร ในเวลาที่รับอารมณ์ทั้งหลายอยู่เป็นประจำดังนี้ให้รู้ และเมื่อจิตจับยึดอารมณ์ไม่ปล่อยและไม่หยุด คือว่าปรุงแต่ง ก็จะเกิดความยินดีบ้าง ความยินร้ายบ้าง ตลอดจนความหลงงมงายต่าง ๆ ดังกล่าว เมื่อเป็นดังนี้ก็ให้รู้ และให้รู้ว่าอาการดั่งนั้นเป็นของปรุงแต่ง เป็นของหยาบ ไม่ใช่เป็นของละเอียด ส่วนอุเบกขาคือความที่นำใจออกมาเป็นกลาง ที่เรียกว่า **มัธยัสถ์** *ตั้งอยู่ในท่ามกลาง* ไม่ตกไปในฝ่ายยินดี ไม่ตกไปในฝ่ายยินร้าย ตั้งอยู่ในท่ามกลาง ดั่งนี้เป็นของละเอียด เพราะว่าภาวะของจิตดั่งนี้เป็นลักษณะที่เรียกว่าปล่อยคือไม่จับยึดเอาไว้ และหยุดคือไม่ปรุงแต่ง ตั้งอยู่ท่ามกลาง แต่ถ้าตกไปในฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งแห่งความยินดีหรือความยินร้าย ก็จะต้องปรุงแต่ง ดูจิตให้รู้ ดั่งนี้ก็จะได้อุเบกขา

อุเบกขาในสติปัฏฐาน ๔

อุเบกขามีความสำคัญในธรรมทั้งหลาย และมักจะเป็นธรรมข้อสูงสุดในหมวดธรรมนั้น ๆ เช่น ในสติปัฏฐานทั้งสี่ สติกำหนดดูกาย ดูเวทนา ดูจิต ดูธรรม ก็มิได้มีอุเบกขาแสดงไว้โดยตรง แต่ในทางปฏิบัตินั้น ท่านมีแสดงไว้ว่า ในขั้นตั้งสติกำหนดดูธรรมนั้น สรุปเข้ามาก็คือ เข้าไปเพ่งดูการละความยินดีความยินร้าย สงบอยู่ภายในด้วยดี สติที่กำหนดดั่งนี้เป็นยอดธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นปฏิบัติกันมาโดยลำดับ จนถึงละความยินดีความยินร้ายได้ เมื่อยังละไม่ได้ ก็ต้องจับการปฏิบัติไว้ ปล่อยหยุดไม่ได้ จนกว่าจะละความยินดีความยินร้ายในอารมณ์ทั้งหลายได้ ดังที่ได้เริ่มกล่าวมา คือการที่ได้เริ่มกล่าวมาตั้งแต่ต้นนั้น อันที่จริงก็เป็นการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้นเองในอารมณ์ทั้งหลาย จนละความยินดีความยินร้ายได้ เมื่อละได้ จึงเข้าไปเพ่งดูการละความยินดีความยินร้ายนั้น สงบอยู่ภายใน ดั่งนี้เป็นอุเบกขา ก็เป็นสติปัฏฐาน ๔ สมบูรณ์

อุเบกขาสัมโพชฌงค์

ในโพชฌงค์ ๗ ข้อสุดท้ายก็คือ **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** *องค์แห่งความรู้คืออุเบกขา* ในทางปฏิบัติก็มีอธิบายว่า คือการ

เข้าไปเพ่งจิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่นแล้วด้วยดี เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิดีแล้ว ก็ไม่ต้องทำการตั้งอีก แต่ว่าเข้าไปเพ่งดูจิตอันเป็นสมาธิที่ตั้งมั่นแล้วนั้น การเข้าไปเพ่งดูจิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่นแล้วนั้นเป็นการปล่อย คือไม่ยึดการปฏิบัติในการตั้ง เพราะว่าตั้งได้แล้ว และเป็นการหยุดคือไม่ต้องปรุงสมาธิให้บังเกิดขึ้นอีก เพราะเป็นสมาธิแล้ว เมื่อเป็นดั่งนี้ก็เป็นอันว่าเป็นโพชฌงค์ที่สมบูรณ์ เป็นการที่จะก้าวขึ้นสู่ปัญญาในองค์มรรคต่อไป

อุเบกขาในปัญญา

ในการปฏิบัติทางวิปัสสนาอันเป็นทางปัญญานั้น ก็กำหนดนามรูปหรือขันธ์ ๕ หากปฏิบัติสืบต่อขึ้นมาจากสติ-ปัฏฐาน โพชฌงค์ก็คือต่อจากอุเบกขาสัมโพชฌงค์นั่นเอง เมื่อเข้าไปเพ่งจิตที่เป็นสมาธิตั้งมั่นดีแล้ว ขันธ์ ๕ ย่อลงเป็นนามรูปก็ย่อมจะปรากฏในจิตนี้เอง เพราะว่าจิตนี้เองในขั้นนี้เป็นตัวสังขาร ประกอบอยู่ด้วยนามรูปหรือขันธ์ ๕ นามรูปหรือขันธ์ ๕ นี้รวมกันเข้าเป็นสมาธิ และแม้เป็นตัวอุเบกขาเอง เมื่อเข้าไปเพ่งดูจิตที่เป็นสมาธิ ขันธ์ ๕ นามรูปก็ย่อมจะปรากฏที่จิตนี้ ก็จับพิจารณาทางปัญญา คือจับเอานามรูปขึ้นพิจารณาโดยไตรลักษณ์ คือลักษณะที่ไม่เที่ยงอันได้แก่เกิดดับ ลักษณะที่เป็นทุกข์คือตั้งอยู่คงที่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป

ลักษณะที่เป็นอนัตตาคือบังคับให้เป็นไปตามปรารถนาไม่ได้ จึงต้องเกิดต้องดับ จึงต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ดั่งนี้แปลว่าต้องจับขึ้นมาพิจารณาไม่ปล่อย และการที่ไม่ปล่อยนั้นก็คือว่าต้องปรุงแต่ง ปรุงแต่งการพิจารณาโดยไตรลักษณ์ว่าเป็นอนิจจะไม่เที่ยงอย่างนี้ ๆ เป็นทุกขะอย่างนี้ ๆ เป็นอนัตตาอย่างนี้ ๆ ต้องจับเอานามรูปขึ้นมา ต้องปรุงแต่งการพิจารณาขึ้นมาว่าอย่างนี้ ๆ ดั่งนี้เรียกว่ายังไม่มีอุเบกขา คือยังไม่ปล่อย ยังไม่หยุด ต้องจับขึ้นมาพิจารณา การพิจารณาก็ต้องปรุงแต่งปัญญาส่วนเหตุ หรือวิปัสสนาที่เป็นส่วนเหตุ ต้องเป็นไปดั่งนี้

เมื่อไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นชัดแก่ความรู้ คืออนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา ความเป็นของไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาปรากฏขึ้นแก่ความรู้ เมื่อปรากฏขึ้นชัดเห็นไตร-ลักษณ์แล้วก็ปล่อยได้ หยุดได้ ปล่อยก็คือไม่ต้องจับเอานามรูปขึ้นมาตรวจค้น ปล่อยก็คือหยุด หรือหยุดก็คือปล่อย อันหมายความว่าหยุดปรุงแต่งการพิจารณาว่าเป็นไตรลักษณ์อย่างไร เพราะว่าเห็นไตรลักษณ์แล้ว อนิจจตา ทุกขตา อนัตตตาปรากฏขึ้นแล้วดั่งนี้ ตอนนี้แหละเรียกว่าเป็นอุเบกขา เพียงเข้าไปเพ่งดูอนิจจตา ทุกขตา อนัตตตา ปรากฏอยู่ในนามรูป ฉะนั้นในขั้นนี้จึงเรียกว่าเป็นปัญญาส่วนผล

ปัญญาส่วนเหตุนั้น ต้องจับต้องยึดเอานามรูปขึ้นมาตรวจค้น คือไม่ปล่อยและก็ไม่หยุดการปรุงแต่ง คือต้องปรุง

แต่งการพิจารณา แปลว่าไม่มีอุเบกขาในเรื่องนี้ เป็นปัญญาส่วนเหตุ ครั้นได้เห็นแล้ว ได้รู้แล้ว เป็นปัญญาส่วนผล ก็ปล่อยได้หยุดได้ ดั่งนี้คืออุเบกขา เป็นอุเบกขาทางปัญญาหรือในปัญญา

อุเบกขาในสังขาร

เมื่อได้อุเบกขาในปัญญาแล้ว ก็จะได้อุเบกขาในสังขารต่อไป แต่ว่าก่อนที่จะได้อุเบกขาในสังขารนั้น ก็จะต้องมีการปฏิบัติปล่อยวางสังขารเสียก่อน

ในการปฏิบัติปล่อยวางสังขารนี้ ก็คือปล่อยวางจากความยึดถือ เพราะว่าเมื่อยังไม่เห็นไตรลักษณ์ ก็ย่อมมีความยึดถือในสังขาร กล่าวโดยเฉพาะก็คือนามรูปนี้แหละ ว่านามรูปนี้เป็นของเรา เราเป็นนามรูปนี้ นามรูปนี้เป็นอัตตาตัวตนของเรา ย่อมจะมีความยึดถืออยู่ ดั่งนี้ ต่อเมื่อเห็นไตรลักษณ์แล้ว ความยึดถือดังกล่าวนี้ก็จะหายไป เป็นความปล่อยวางสังขารคือนามรูป ในช่วงขณะที่ปฏิบัติปล่อยวางนามรูปนี้ เรียกว่ายังต้องยึดถือ ยึดถือเพื่อปล่อยวาง คือยังไม่ปล่อยนามรูปในขณะที่ยังมิได้วางลงแล้ว แต่ว่าในขั้นนี้ก็เรียกว่าจับขึ้นมาเพื่อปล่อย ก็ยังเรียกว่ายังไม่หยุด คือต้องปรุงการปล่อยคือการปฏิบัติ ครั้นจับขึ้นมาเพื่อปล่อย ปรุงการปล่อยคือทำการปล่อย ปล่อยวางลง

ไปได้แล้ว นั่นก็เป็นอันว่าเสร็จกิจในการที่จะทำการปล่อย ก็เป็นอุเบกขาในสังขารคือในนามรูป ก็เป็นอันว่าปล่อยได้ หยุดได้

ท่านจึงมีอุปมาไว้ว่า เปรียบเหมือนงูเลื้อยเข้ามาในบ้าน และมาขดซ่อนตัวอยู่ในมุมแห่งหนึ่ง เจ้าของบ้านก็เที่ยวค้นหาว่างูอยู่ที่ไหน ครั้นเห็นลายดอกจันทน์ที่ศีรษะงู ก็รู้ว่างูอยู่ที่นี่ เมื่อรู้ว่างูอยู่ที่นี่แล้ว ก็เป็นอันว่าไม่ต้องค้นว่างูอยู่ที่ไหน จึงถึงกิจที่จะต้องจับเอางูไปปล่อย โดยที่ไม่ให้งูเป็นอันตรายด้วย และไม่ให้ตนเองเป็นอันตรายด้วย เมื่อจับไปปล่อยได้แล้วก็เสร็จกิจในเรื่องการจับงูไปปล่อย ในการค้นหางูว่าอยู่ที่ไหน ก็เหมือนอย่างการใช้ปัญญาค้นหาไตรลักษณ์ในนามรูป ครั้นพบว่างูอยู่ที่ไหนแล้ว ก็เหมือนอย่างว่าค้นหาไตรลักษณ์ในนามรูปได้แล้ว สิ้นสงสัยไตรลักษณ์ในนามรูปแล้ว การจัดการจับงูไปปล่อย ก็เหมือนกับการปฏิบัติปล่อยวางการยึดถือ ในสังขารในนามรูป จับงูไปปล่อยได้แล้วก็เหมือนอย่างอุเบกขาในสังขารคือในนามรูป ก็เสร็จกิจในการปล่อยวาง ดังนี้

เมื่อถึงขั้นนี้จึงจะเป็นที่สุดของวิปัสสนาหรือปัญญาสิกขา อันจะนำไปสู่ผลของวิปัสสนาหรือปัญญาสืบไป

-๔-

ฉฬังคุเบกขา

การปฏิบัติสติปัฏฐาน พิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม กำจัด อภิชฌา โทมนัส คือความยินดี ความยินร้าย ในกาย เวทนา จิต ธรรม ก็เป็นการปฏิบัติทำอุเบกขานั้นเอง เพราะอุเบกขานั้นมีลักษณะที่ทำจิตใจให้ตั้งอยู่สม่ำเสมอ ให้มัธยัสถ์เป็นกลาง ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย ดังที่ได้แสดงแล้วว่า ทำอุเบกขาในอารมณ์ทั้งหลายที่ประสบทางทวารทั้งหก อุเบกขาดั่งนี้มีชื่อเรียกว่า **ฉฬังคุเบกขา** *อุเบกขาประกอบด้วยองค์* ๖ คือ ประกอบด้วยจิตที่สม่ำเสมอในอารมณ์ทั้งหก มีรูปารมณ์ อารมณ์คือรูป เป็นต้น

วิธีปฏิบัติทำอุเบกขาในอารมณ์ทั้งหกนี้ อาศัยการพิจารณาทางปัญญา ดังเช่นที่แสดงแล้วว่า พิจารณาว่าอารมณ์ทั้งหกอันเป็นที่ตั้งแห่งความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้น กับความชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างนั้นที่บังเกิดขึ้นในอารมณ์เหล่านั้น เป็นของปรุงแต่งคือไม่ใช่เป็นของจริง เป็นของหยาบคือไม่ใช่เป็นของละเอียด เป็นของที่อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น คือเมื่อบังเกิดขึ้นก็ด้วยเหตุปัจจัย สิ้นเหตุปัจจัยก็ดับ จึงมีความเกิดดับเป็นธรรมดา ส่วนสิ่งที่ละเอียดประณีตก็คืออุเบกขา อันเป็นความไม่ปรุงแต่ง และเป็นสิ่งที่

มิได้อาศัยเหตุปัจจัยบังเกิดขึ้น เหมือนอย่างความชอบใจ ไม่ชอบใจนั้น ดั่งนี้เป็นวิธีพิจารณาอย่างหนึ่ง

อีกอย่างหนึ่ง ตรัสสอนไว้ให้ใช้ปัญญาพิจารณา อันเรียกว่า ทำภาวนาเสมอด้วยดิน เสมอด้วยน้ำ เสมอด้วยไฟ เสมอด้วยลม เสมอด้วยอากาศ โดยจับพิจารณาว่า คนทั้งหลายทิ้งของที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง ลงบนแผ่นดิน แผ่นดินก็ย่อมไม่อึดอัดระอา รังเกียจ รับไว้ได้ทั้งนั้น คนทั้งหลายล้างของที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง ในน้ำ น้ำก็ไม่อึดอัดระอา รังเกียจ ล้างได้ทุกอย่าง ไฟเล่าก็ไหม้ของที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง ได้ทุกอย่าง โดยไม่อึดอัดระอา รังเกียจ ลมก็เช่นกัน พัดสิ่งที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง ได้ทุกอย่าง โดยไม่อึดอัดระอา รังเกียจ อากาศคือช่องว่างนั้นก็เช่นเดียวกัน ไม่ตั้งอยู่เฉพาะในที่ไหน ๆ เมื่อทำภาวนาเสมอด้วยดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ความพอใจ ไม่พอใจ ชอบใจ ไม่ชอบใจ หรือทั้ง ๒ อย่างที่บังเกิดขึ้น ก็ไม่ครอบงำจิต จิตย่อมตั้งอยู่ในอุเบกขา คือความที่เข้าไปเพ่งอยู่อย่างสงบ ไม่ขึ้น ไม่ลง มีอาการสม่ำเสมอ ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายในอารมณ์ทั้งปวง การพิจารณาดั่งนี้เรียกว่า ทำภาวนาเสมอด้วยดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ก็เป็นวิธีฝึกหัดทำจิตให้เป็นอุเบกขาอีกอย่างหนึ่ง

ธาตุอุเบกขา

อันดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ที่รับสิ่งที่สะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง ได้ทุกอย่างดังกล่าวนั้น ก็เพราะมีความเป็นธาตุ คือความเป็นสิ่งที่ทรงอยู่ ดำรงอยู่ของตน ดินก็ทรงความเป็นธาตุ คือความที่แข้นแข็ง น้ำก็ทรงความเป็นธาตุ คือความที่เอิบอาบเหลวไหล ไฟก็ทรงความเป็นธาตุไฟ คือร้อน เผาไหม้ ลมก็ทรงความเป็นธาตุลม คือพัดไหว อากาศก็ทรงความเป็นธาตุอากาศ คือเป็นช่องว่าง เมื่อเป็นดั่งนี้จึงสามารถรองรับได้ทุกอย่าง ดังที่ใช้คำว่า “โดยไม่อึดอัดระอารังเกียจ...” ฉะนั้น การที่จิตรับอารมณ์ได้อย่างนั้น จิตก็จะต้องทรงความเป็นธาตุ คืออุเบกขาธาตุ ธาตุอุเบกขา โดยที่ฝึกหัดปฏิบัติให้จิตมีความทนทานต่ออารมณ์ทั้งปวงที่มาประสบ

ญาณอุเบกขา

การฝึกหัดปฏิบัติจิตให้มีความทนทานต่ออารมณ์ที่ได้รับอยู่เสมอ จะช่วยทำให้จิตเพิ่มพลัง เพิ่มความสามารถในการรองรับอารมณ์ทั้งหลายได้มากยิ่งขึ้นโดยลำดับ การรับอารมณ์โดยใช้ปัญญาพิจารณาดังนี้ เรียกว่าเป็น **ญาณอุเบกขา** *คือเป็นอุเบกขาด้วยความรู้* ความรู้อารมณ์นั้น ๆ ด้วย และความรู้ที่เป็นตัวปัญญาพิจารณาด้วย ตรงตามศัพท์ของอุเบกขาที่แปลว่า

ความเข้าไปเพ่ง ความเข้าไปดู

คำว่า **เข้าไป** นั้นก็หมายถึงว่า เข้าไปดูอยู่ในจิต เข้าไปเพ่งอยู่ในจิต ไม่ออกมาข้างนอก เมื่อไม่ออกมาข้างนอก จึงมีอาการที่ปล่อยไม่ถือเอาไว้ มีอาการที่หยุดคือไม่วุ่นวายจัดทำอย่างนั้นอย่างนี้ คำว่าเข้าไปย่อมมีความหมายดังนี้ คือไม่ออกมา แต่การเข้าไปนั้นก็ไม่ใช่เข้าไปนอนหลับอยู่ ปิดหู ปิดตา ไม่ดู ไม่ฟัง เหมือนอย่างคนตาบอด หูหนวก แต่ว่าเพ่งพินิจและดู การดู การเพ่งพินิจ แม้เข้าไปดู เข้าไปเพ่งพินิจอยู่เพียงในจิต ไม่ออกดังกล่าวนั้น แต่ถ้ายังมีความชอบ มีความชัง มีความพอใจ ไม่พอใจ มีความยินดี ยินร้าย ก็แสดงว่ายังออกมาเกาะเกี่ยวอยู่กับอารมณ์ทั้งหลายในภายนอกเหล่านั้น จึงไม่ชื่อว่าวาง เพราะยังมีความเกาะเกี่ยวอยู่ และยังไม่ชื่อว่าหยุดเพราะว่าจิตยังกระสับกระส่ายวุ่นวายอยู่ด้วยความชอบ ความชัง ความยินดี ความยินร้าย ฉะนั้น จึงยังไม่ชื่อว่าเป็นอุเบกขาอีกเหมือนกัน คือแม้ว่าอาการทางกาย ทางวาจา ไม่แสดงออกให้ปรากฏ แต่ยังมีความชอบใจ ไม่ชอบใจ ยินดี ยินร้าย อยู่ในจิต ก็ยังไม่ปล่อย ยังไม่หยุด ยังไม่วาง ยังไม่เฉย เพราะอาการที่ปล่อยนั้นก็คือวางนั่นเอง หยุดนั้นก็คือเฉยนั่นเอง เมื่อยังมียินดียินร้ายอยู่ ก็ยังไม่ปล่อย ยังไม่วาง ยังไม่หยุด ยังไม่เฉย ยังเกี่ยวพันอยู่ ก็แปลว่ายังไม่ใช่อาการที่เข้าไปเพ่ง เข้าไปพินิจเข้าไปดูอย่างสงบ ต่อเมื่อปล่อยได้ วางได้ หยุดได้ เฉยได้

คือว่าตัดความยินดี ความยินร้ายได้ เป็นการตัดความเกาะเกี่ยวของจิตต่ออารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น ตัดกระแสจิตที่ออกไปเกาะเกี่ยวของจิตต่ออารมณ์ทั้งหลายเหล่านั้น ตัดกระแสจิตที่ออกไปเกาะเกี่ยวนั้นได้ ก็เป็นอันนำจิตกลับเข้ามาตั้งอยู่ในฐานะเป็นผู้ดู เป็นผู้รู้ เป็นผู้เห็นเท่านั้น ดั่งนี้จึงจะเป็นการเข้าไปดูเข้าไปเพ่งจริง ๆ เพราะแม้ว่าจะสงบทางกาย ทางวาจา เมื่อกระแสจิตยังออกไปเกาะเกี่ยวพัวพัน ก็ได้ชื่อว่ายังไม่เข้าไป คือยังออกมา ต่อเมื่อตัดกระแสจิตที่ออกมาเกี่ยวเกาะพัวพัน ด้วยความชอบความชัง จึงจะชื่อว่าเพ่งดูอยู่จริง ๆ

อาการที่เข้าไปเพ่ง เข้าไปดู โดยแท้จริงที่มีลักษณะดังกล่าวนี้ จึงมีลักษณะอาการของอุเบกขาที่บริสุทธิ์ ซึ่งจะต้องมีตัวความรู้ รู้ในอารมณ์นั้น ๆ ด้วย ที่เป็นการรู้ทางตาทางหู เป็นต้น และรู้ที่เป็นตัวปัญญาด้วย อันเกิดจากการภาวนา วิธีภาวนาเสมอด้วยธาตุดินเป็นต้น ดังกล่าว หรือวิธีที่ตรัสสอนให้พิจารณาว่า ความยินดี ความยินร้าย เป็นสิ่งปรุงแต่ง เป็นต้น หรือแม้วิธีอื่นใดที่ผู้ปฏิบัติจะพึงใช้ด้วยตนเองอันเป็นโยนิโสมนสิการ การพิจารณาทำไว้ในใจโดยแยบคายแม้การปฏิบัติในสติปัฏฐาน ตั้งสติพิจารณากายเป็นต้นทุกปัพพะคือทุกข้อ ย่อมเป็นไปเพื่อให้เกิดอุเบกขาอันบริสุทธิ์เหมือนดังที่กล่าวมาแล้ว

-๕-

ได้แสดงฉฬังคุเบกขาหรือผัสสะอุเบกขา คือการปฏิบัติทำจิตให้สม่ำเสมอ ไม่ขึ้นลงด้วยความยินดี ยินร้าย ในอารมณ์ทั้งหก ที่ผ่านเข้ามาสู่จิตทางทวารทั้งหก และได้แสดงการปฏิบัติอบรมจิตให้เสมอด้วยดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ด้วยการพิจารณาว่า ดิน น้ำ ไฟ ลม อากาศ ปราศจากความยินดีความยินร้าย ในเมื่อมีใคร ๆ เขาทิ้งของสะอาดบ้าง ไม่สะอาดบ้าง ลงแผ่นดิน เป็นต้น จนถึงอากาศ ก็ไม่ข้องติดอยู่ในที่ไหน ๆ พิจารณาทำจิตให้เป็นเหมือนอย่างนั้นในขณะที่ประสบผัสสะทั้งหลายที่ชอบใจบ้าง ไม่ชอบใจบ้าง วิธีปฏิบัติอบรมจิตนั้นก็อาศัยปัญญาที่พิจารณา เป็นโยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจโดยแยบคาย และวิธีพิจารณาปฏิบัตินี้ ยังได้มีพุทธภาษิตตรัสสั่งสอนไว้อีกหลายประการ โดยที่พระพุทธเจ้าได้ทรงเป็นพระผู้มีพระภาค คือเป็นผู้จำแนกแจกธรรมสั่งสอนประชุมชนทรงบอก ทรงเปิดเผย ชี้แจงและแสดงกระทำให้ตื้น เพื่อให้ทุกคนได้ทราบทางปฏิบัติ เพื่อปฏิบัติให้ประสบผล โดยปริยายอีกประการหนึ่ง ได้ตรัสสอนให้พิจารณาให้รู้จักอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ และมโนปวิจาร ๑๘ แม้ว่าฟังดูจะมีหัวข้อมาก แต่ก็เป็นเรื่องที่มีอยู่ในนามรูปหรือกายใจนี้ของทุก ๆ คนทั้งนั้น

อายตนะ ๖

อายตนะภายใน ๖ ก็คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และมโนหรือมนะ ที่แปลว่าใจ

อายตนะภายนอก ๖ ก็คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ สิ่งที่กายถูกต้อง และธรรมคือเรื่องราว

วิญญาณ ๖

วิญญาณ ๖ ก็คือ จักขุวิญญาณ ความรู้สึกเห็นรูปทางตา โสตวิญญาณ ความรู้สึกได้ยินเสียงทางหู ฆานวิญญาณ ความรู้สึกทราบกลิ่นทางจมูก ชิวหาวิญญาณ ความรู้สึกทราบรสทางลิ้น กายวิญญาณ ความรู้สึกทราบโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้องทางกาย มโนวิญญาณ ความรู้สึกรู้เรื่องทางมโนคือใจ

สัมผัส ๖

สัมผัส ๖ ก็คือ ตากับรูปและจักขุวิญญาณประจวบกันเข้าเป็นจักขุสัมผัส สัมผัสทางตา หูกับเสียงและโสตวิญญาณประจวบกันเข้าเป็นโสตสัมผัส สัมผัสทางหู จมูกกับกลิ่นและฆานวิญญาณประจวบกันเข้าเป็นฆานสัมผัส สัมผัสทางจมูก ลิ้นกับรสและชิวหาวิญญาณประจวบกันเข้าเป็นชิวหาสัมผัส

สัมผัสทางลิ้น กายกับโผฏฐัพพะและกายวิญญาณประจวบกันเข้าเป็นกายสัมผัส สัมผัสทางกาย มโนใจกับธรรมคือเรื่องราวและมโนวิญญาณสัมผัสกันเข้าเป็นมโนสัมผัส กล่าวง่าย ๆ ก็คือสัมผัสกับจิตแรงขึ้น กระทบกับจิตแรงขึ้น อะไรกระทบ ก็อารมณ์นั่นแหละกระทบกับจิตแรงขึ้น ก็ให้เกิดเวทนาคือความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ อาการที่อารมณ์มากระทบจิตอันให้เกิดความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือเป็นกลาง ๆ ทางจิตนี้เรียกว่าสัมผัส และความสุขทางจิตเรียกว่าโสมนัสคือสุขใจ ความทุกข์ทางจิตเรียกว่าโทมนัสคือทุกข์ใจ

มโนปวิจาร ที่ท่องเที่ยวไปของใจ ๑๘

อันโสมนัส สุขใจ โทมนัส ทุกข์ใจ กับอุเบกขาคือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขอีกอย่างหนึ่ง ย่อมบังเกิดขึ้นจากอารมณ์ที่เข้ามาทางอายตนะดังกล่าวนั่นแหละ อารมณ์บางอย่างเป็นที่ตั้งของโสมนัสคือสุขใจ อารมณ์บางอย่างเป็นที่ตั้งของโทมนัสคือทุกข์ใจ อารมณ์บางอย่างเป็นที่ตั้งของอุเบกขาคือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ฉะนั้น บุคคลหรือว่าจิตนี้จึงท่องเที่ยวไป คือตรึกตรองไปในอารมณ์เหล่านี้ ท่องเที่ยวคือตรึกตรองไปในอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะและเรื่องราวทั้งหลายอันเป็นที่ตั้งของความสุขใจ ก็นับได้ ๖

ท่องเที่ยวคือตรึกตรองไปในอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวอันเป็นที่ตั้งแห่งความทุกข์ใจ ก็นับได้อีก ๖ ท่องเที่ยวคือตรึกตรองไปในอารมณ์ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวอันเป็นที่ตั้งของอุเบกขา ก็นับได้ ๖ ๖x๓ ก็เป็น ๑๘ จึงเป็นมโนปวิจาร ๑๘ **มโนปวิจาร** ก็แปลว่า *ที่ท่องเที่ยวไปของใจ* ก็คือที่ตรึกตรองไปของใจ ใจคิดนึกตรึกตรองไปในเรื่องนั้นบ้าง ในเรื่องนี้บ้าง แต่ก็อาจประมวลเข้าได้ว่า ย่อมท่องเที่ยวคือตรึกตรองไปในอารมณ์ทั้ง ๑๘ นี้ ไม่นอกไปจากนี้ คือในอารมณ์ที่เป็นเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านี้ทั้งหลาย เป็นที่ตั้งของโสมนัสคือสุขใจบ้าง เป็นที่ตั้งของโทมนัสคือทุกข์ใจบ้าง เป็นที่ตั้งของอุเบกขาคือเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขบ้าง

เคหสิตะและเนกขัมมสิตะ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้แบ่งอารมณ์ทั้ง ๑๘ นี้ออกไปเป็น ๒ ฝ่าย คือฝ่ายที่อาศัยเรือน เรียกว่า เคหสิตะ ฝ่ายหนึ่ง ฝ่ายที่อาศัยเนกขัมมะ เรียกว่า เนกขัมมสิตะ อีกฝ่ายหนึ่ง เคหสิตะ ฝ่ายที่อาศัยเรือน นั้นก็หมายถึงอารมณ์ทั้งหกเหล่านั้น ทั้งที่เป็นที่ตั้งของสุขใจ ทั้งที่เป็นที่ตั้งของทุกข์ใจ ทั้งที่

เป็นที่ตั้งของอุเบกขา อันเกี่ยวข้องอยู่กับบ้านเรือนทั้งหลาย ก็คือเกี่ยวข้องอยู่กับโลก เกี่ยวข้องอยู่กับกามคุณ เพราะบ้านเรือนนั้นย่อมเป็นที่ตั้งของโลก เป็นที่ตั้งของกามคุณทั้งหลาย เมื่อพูดว่าอาศัยเรือน คืออาศัยบ้านเรือน ก็หมายถึงเรื่องทางบ้าน เรื่องทางโลก เรื่องเกี่ยวกับกามคุณทั้งหลาย ซึ่งเป็นของโลก เป็นของบ้าน เป็นของเรือน นี้เรียกว่า เคหสิตะ ส่วนที่อาศัยเนกขัมมะนั้น เนกขัมมะแปลว่าการออก โดยตรงก็คือการออกจากเรือน การออกจากบ้าน จึงหมายถึงออกจากโลก ออกจากกามคุณ นี้เรียกว่าเนกขัมมสิตะ อาศัยเนกขัมมะ เคหสิตะ อาศัยเรือนนั้นจึงมีความหมายถึงความเกี่ยวเกาะพัวพันด้วยอำนาจของกิเลส เป็นต้นว่ากิเลสกองราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง ส่วนเนกขัมมสิตะนั้นหมายตรงกันข้าม ก็เป็นการที่ออกจากเครื่องเกี่ยวเกาะพัวพันทั้งหลาย คือออกจากกิเลสที่เป็นกองราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง นั้นเอง ฉะนั้นจึงได้ตรัสจำแนกแบ่งออกไปสำหรับเป็นทางปฏิบัติ เป็นโสมนัสคือสุขใจที่อาศัยเรือน โสมนัสคือสุขใจที่อาศัยเนกขัมมะ โทมนัสคือทุกข์ใจที่อาศัยเรือน โทมนัสคือทุกข์ใจที่อาศัยเนกขัมมะ อุเบกขาคือที่เป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขที่อาศัยเรือน อุเบกขาที่อาศัยเนกขัมมะ ฝ่ายละ ๖ ฝ่ายละ ๖ ตามอารมณ์ทั้งหกนั้น

เคหสิตโสมนัส

โสมนัสคือสุขใจที่อาศัยเรือนนั้นอย่างไร ก็คือเมื่อได้พบเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวทั้งหลายที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ หรือว่าระลึกถึงรูป เสียง เป็นต้น ที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ ซึ่งเคยได้มาแล้ว แม้ว่าจะได้ดับผ่านพ้นไปแล้วก็ตาม ก็เกิดโสมนัสคือสุขใจขึ้นมา ดั่งนี้เรียกว่า เคหสิตโสมนัส สุขใจที่อาศัยเรือนอาศัยบ้าน

เคหสิตโทมนัส

คราวนี้เมื่อพบเห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวที่ไม่ได้ คือเมื่อพบเห็นการไม่ได้ ประสบการไม่ได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องราวที่น่าปรารถนา น่ารักใคร่ พอใจ รื่นรมย์ใจ หรือว่าระลึกถึงรูป เสียง เป็นต้น ที่น่าปรารถนา รักใคร่ เหล่านั้นซึ่งเคยไม่ได้มาแล้ว ก็เกิดโทมนัสขึ้น ดั่งนี้ก็เป็นเคหสิตโทมนัส

เคหสิตอุเบกขา

คราวนี้อุเบกขาคือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุขของคนทั่วไป ซึ่งได้ประสบอารมณ์เหล่านั้น อันไม่พอจะให้สุขใจ ไม่พอจะให้ทุกข์ใจ ก็เกิดความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ขึ้นมา เป็น

เรื่องปรกติสามัญของคนทั่วไป โดยที่มิได้พิจารณาให้เห็นคุณโทษต่าง ๆ อารมณ์ดังกล่าวมานี้ก็มีเป็นอันมากเหมือนกัน และทุกคนที่เป็นคนสามัญ เมื่อประสบพบพานแล้วก็เฉย ๆ เฉย ๆ เพราะไม่พอที่จะให้ยินดีสุขใจ ไม่พอที่จะให้ยินร้ายทุกข์ใจ ไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณาอะไร เป็นอุเบกขาขึ้นมาเป็นปรกติสามัญ ก็เรียกว่า เคหสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อาศัยเรือนอาศัยบ้านอีกเหมือนกัน

เนกขัมมสิตโสมนัส

ในส่วนเนกขัมมสิตะอาศัยเนกขัมมะนั้น ก็ได้แก่เมื่อประสบอารมณ์ทั้งหลาย ก็ได้ทราบถึงความที่อารมณ์เหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง ทราบถึงความแปรปรวน ความเสื่อมถอย ความดับของอารมณ์เหล่านั้น ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาโดยชอบว่ารูปทั้งหลาย เสียงทั้งหลาย กลิ่นทั้งหลาย รสทั้งหลาย โผฏฐัพพะสิ่งที่กายถูกต้องทั้งหลาย เรื่องทั้งหลาย เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จึงได้เกิดโสมนัสความสุขใจขึ้นมา ดั่งนี้เรียกว่าเนกขัมมสิต-โสมนัส

เนกขัมมสิตโทมนัส

คราวนี้เมื่อประสบอารมณ์ทั้งหลาย ก็ได้ทราบถึงความที่อารมณ์เหล่านั้นไม่เที่ยง ทราบถึงความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ความเสื่อมคลาย ความดับของอารมณ์เหล่านั้น ได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาโดยชอบว่า รูปทั้งหลาย เสียงทั้งหลาย กลิ่นทั้งหลาย รสทั้งหลาย โผฏฐัพพะทั้งหลาย เรื่องราวทั้งหลาย เป็นสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จึงได้บังเกิดความกระหยิ่มปรารถนา จะได้วิโมกข์คือความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยมอยู่บ้าง เหมือนอย่างพระอริยะทั้งหลายซึ่งท่านได้เข้าถึงวิโมกข์คือความหลุดพ้นนั้นอยู่ เมื่อเกิดความปรารถนาขึ้นมาดั่งนี้ แต่ก็ยังไม่ได้ ก็เกิดความโทมนัสหรือทุกข์ใจเสียใจขึ้นมา เพราะเหตุแห่งความปรารถนาจะได้วิโมกข์นั้นเป็นปัจจัย ดังนี้เรียกว่า เนกขัมมสิตโทมนัส โทมนัสที่อาศัยเนกขัมมะ

เนกขัมมสิตอุเบกขา

คราวนี้เมื่อประสบอารมณ์ทั้งหลายก็ทราบ และได้พิจารณาเห็นด้วยปัญญาอันชอบดังที่กล่าวมา แล้วก็บังเกิดอุเบกขาคือความที่ไม่รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นกลาง ๆ วางใจลงไปได้ แต่แม้เช่นนั้นก็ไม่ล่วงพ้นอารมณ์เหล่านี้

เพราะว่าเป็นอุเบกขาเพียงในขั้นที่เป็นเวทนา ดั่งนี้เรียกว่า เนกขัมมสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อาศัยเนกขัมมะ

พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้พิจารณาจำแนกกายใจนี้ที่เป็นไปอยู่ของตนเอง จับดูให้รู้สึกอายตนะภายใน อายตนะภายนอก วิญญาณ สัมผัส มโนปวิจาร ที่ท่องเที่ยวไปของใจ ๑๘ และพิจารณาให้รู้จักโสมนัสคือสุขใจ โทมนัสคือทุกข์ใจ กับอุเบกขาที่รู้สึกว่าเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเป็นฝ่ายที่อาศัยบ้านอาศัยเรือน เรียกว่า เคหสิตะบ้าง ที่อาศัยเนกขัมมะคือการออกบ้าง และเมื่อพบว่าเป็นฝ่ายที่อาศัยบ้านอาศัยเรือน ก็ให้ปฏิบัติพิจารณาแก้ไขให้กลับมาอาศัยเนกขัมมะเป็นข้อ ๆ ไป เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็จะเป็นข้อปฏิบัติที่อาศัยกายใจของตน อันจำแนกมาดังกล่าวนี้แหละ ปฏิบัตินำตนออกจากเครื่องพัวพันเกี่ยวเกาะ หรือออกจากกิเลสกองราคะบ้าง กิเลสกองโทสะบ้าง กิเลสกองโมหะบ้าง ก็อาศัยสุขใจบ้าง ทุกข์ใจบ้าง อุเบกขาบ้าง นี่แหละ เป็นแนวปฏิบัตินำเข้าสู่เนกขัมมะ คือการออก

-๖-

ได้แสดงวิธีปฏิบัติแยกแยะกระบวนการทางจิตตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน โดยกำหนดอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ วิญญาณ ๖ สัมผัส ๖ มโนปวิจาร ที่เที่ยวไปของใจ ๑๘ โดยกำหนดว่าจิตใจนี้ย่อมเที่ยวไปคือตรึกตรองไปในอารมณ์ รวมเข้าก็อารมณ์ ๖ คือในเรื่องรูป เรื่องเสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านั้น อันเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัสคือสุขใจ ก็เป็น ๖ เป็นที่ตั้งแห่งโทมนัสคือทุกข์ใจ ก็เป็น ๖ เป็นที่ตั้งของอุเบกขาความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ไม่ทุกข์ไม่สุข ก็เป็น ๖ รวมเป็น ๑๘ ประการ จิตใจนี้ย่อมท่องเที่ยวไป คือตรึกตรองไปในอารมณ์ ๑๘ นี้ อย่างใดอย่างหนึ่งในคราวหนึ่ง ๆ และก็ตรัสสอนให้กำหนดจำแนกออกไปอีกว่า บรรดาอารมณ์เหล่านี้อาศัยเรือนอันเรียกว่าเคหสิตะ ฝ่ายหนึ่ง อาศัยเนกขัมมะ การออกจากเรือน อีกฝ่ายหนึ่ง ในตอนนี้ก็พึงเข้าใจว่า คำว่าอาศัยเรือน หมายถึงอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านั้นมีน่าปรารถนา น่ารักใคร่ พอใจ รื่นรมย์ใจ คือที่อาศัยแห่งกิเลสกองราคะบ้าง โทสะบ้าง โมหะบ้าง นั้นเอง และก็หมายถึงเรือนในจิตใจเป็นประการสำคัญ คืออารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งกิเลสเหล่านั้นในจิตใจเป็นประการสำคัญ ในส่วนของร่างกาย

จะอยู่ในบ้านหรืออยู่ในวัด จะเป็นคฤหัสถ์หรือเป็นบรรพชิตก็ตาม เมื่อจิตใจยังท่องเที่ยวอยู่ในเรือน คือในอารมณ์ที่น่ารักใคร่ พอใจปรารถนาทั้งหลายเหล่านั้น ก็เรียกว่า เคหสิตะ อาศัยเรือน ส่วนที่อาศัยเนกขัมมะนั้นก็ตรงกันข้าม จะอยู่ในบ้านหรืออยู่ในวัด จะเป็นบรรพชิตหรือคฤหัสถ์ เมื่อมีจิตใจน้อมเข้ามาสู่กรรมฐาน จะเป็นสมถกรรมฐานก็ตาม วิปัสสนากรรมฐานก็ตาม อันเป็นที่สงบระงับกามและกิเลสทั้งหลาย อกุศลกรรมทั้งหลาย ก็ชื่อว่าอาศัยเนกขัมมะได้ และก็เรียกว่าอาศัยเนกขัมมะในที่นี้ ฉะนั้น จะเป็นฝ่ายอาศัยเรือนหรืออาศัยเนกขัมมะ ขึ้นอยู่ที่จิต ไม่ใช่อยู่ที่กายดังกล่าว และเมื่อได้ตรัสจำแนกให้พิจารณาดั่งนี้ ได้ทรงเรียงลำดับเอาไว้ คือเป็นเคหสิตโสมนัส สุขใจที่อาศัยเรือน เนกขัมมสิตโสมนัส สุขใจที่อาศัยเนกขัมมะ คู่หนึ่ง เคหสิตโทมนัส ทุกข์ใจที่อาศัยเรือน เนกขัมมสิตโทมนัส ทุกข์ใจที่อาศัยเนกขัมมะ คู่หนึ่ง เคหสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อาศัยเรือน เนกขัมมสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อาศัยเนกขัมมะ คู่หนึ่ง ดั่งนี้ก็เป็น ๓ คู่ และจิตใจของบุคคลทุกคนก็ย่อมท่องเที่ยวไป คือตรึกตรองไปในอารมณ์ รวมเข้าก็อารมณ์ ๖ ดังกล่าว อันเป็นที่ตั้งของโสมนัส โทมนัส อุเบกขา อันเป็นฝ่ายเคหสิตะ อาศัยเรือนบ้าง เนกขัมมสิตะ อาศัยเนกขัมมะบ้าง อยู่ดั่งนี้ ไม่นอกไปจากนี้

คราวนี้เมื่อทรงแสดงจำแนกที่เที่ยวไปของจิตใจไว้

ทั้งหมดดั่งนี้แล้ว ก็ตรัสสอนวิธีที่จะปฏิบัติอบรมจิต โดยอาศัยที่เที่ยวไปของจิตใจเหล่านี้ เป็นเครื่องระงับดับกันเองไปโดยลำดับ กล่าวคือ ได้ตรัสสอนวิธีอบรมจิตใจของตนเอง ทีแรกก็ให้กำหนดดูที่เที่ยวไปของจิตใจในปัจจุบันของตนเองว่าเป็นอย่างไร ให้รู้ก่อน ซึ่งการกำหนดดูดั่งนี้ก็เป็นการปฏิบัติในสติปัฏฐานนั้นเองได้ทุกข้อ แต่ในตอนนี้ยังไม่กล่าวสรุปเข้าไป จะเอาจำเพาะหัวข้อที่ได้ทรงแนะนำเอาไว้ในเรื่องนี้ เป็นที่ตั้งของการปฏิบัติก่อน

วิธีปฏิบัติละเคหสิตโสมนัส

ขั้นที่ ๑ หรือประการที่ ๑ ได้ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตโสมนัส คือสุขใจที่อาศัยเนกขัมมะ สงบระงับละเคหสิตโสมนัส สุขใจที่อาศัยเรือน กล่าวคือ เมื่อจิตใจนี้ท่องเที่ยวไป คือประสบหรือเพ่งดูกำหนดดูตามในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านี้ที่ประสบพบพานทางอายตนะภายในทั้งหก อันน่าปรารถนารักใคร่ พอใจ ภิรมย์ใจ คือว่ากำลังได้ ได้สิ่งเหล่านี้ สิ่งที่น่ารักใคร่ ปรารถนาพอใจ หรือว่านึกถึงสิ่งที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจเหล่านี้ที่เคยได้มาแล้ว แม้ว่าจะดับไปแล้ว ล่วงเลยไปแล้ว ก็เกิดโสมนัสคือสุขใจขึ้นมา เมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว ก็ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตโสมนัส สุขใจ

ที่อาศัยเนกขัมมะระงับเสีย

วิธีปฏิบัตินั้น ก็โดยที่ไม่ปล่อยใจนี้ให้สุขใจ จนเป็นเหตุให้บังเกิดขึ้นแห่งตัณหา คือความดิ้นรนทะยานอยาก เป็นเหตุก่อกิเลสให้ฮึกเหิมมากขึ้น โดยที่มาพิจารณาให้ทราบความที่มีสิ่งเหล่านั้น อันเป็นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ เป็นสิ่งไม่เที่ยง ใช้ปัญญาที่ชอบพิจารณาให้เห็นตามเป็นจริงว่า รูป เสียงเป็นต้นเหล่านี้ที่ประสบพบผ่านเข้ามา โดยเป็นลาภที่ได้ เป็นยศเป็นสรรเสริญ เป็นสุขต่าง ๆ ที่ได้ เป็นสิ่งไม่เที่ยง ต้องเกิดดับเป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปเป็นธรรมดา ให้เห็นตามความเป็นจริง เมื่อเป็นดั่งนี้ก็จะเกิดโสมนัส คือสุขใจขึ้นมาอีกอย่างหนึ่ง เป็นความสุขใจที่เกิดจากปัญญามองเห็นสัจจะคือความจริง โสมนัสคือสุขใจที่เกิดจากปัญญาชอบที่มองเห็นความจริงนี้ เป็นเนกขัมมสิตโสมนัส ก็จะดับจะละเคหสิต-โสมนัส คือความสุขใจที่อาศัยเรือนนั้นเสียได้ จิตใจที่เคยสุขใจแล้วก็ลิงโลด กระสับกระส่าย เร่าร้อน ก็จะกลับเป็นจิตใจที่สงบ ได้ความสุขที่เกิดจากความสงบ และเมื่อเป็นดังนี้แล้วบรรดาลาภ ยศ สรรเสริญ สุขที่ได้ทั้งหลายก็จะไม่เป็นอันตรายจะกลายเป็นสิ่งที่เป็นประโยชน์ คือผู้ได้ก็จะไม่หลงใหลในตนจะใช้ลาภ ยศ เป็นต้นเหล่านั้น ไปในทางที่เป็นคุณประโยชน์ทั้งหลาย เช่น จะทำบุญอันประกอบด้วยทานบ้าง ศีลบ้างภาวนาบ้าง ลาภยศเป็นต้นเหล่านั้น ก็จะไม่เป็นเชื้อของกิเลส

คือ โลภะตัณหา

แต่ว่าถ้าไม่ปฏิบัติตามนัยที่ทรงสั่งสอนไว้นี้ ได้ลาภได้ยศเป็นต้นมา ก็หลงใหลฮึกเหิมในลาภในยศที่ได้ ก่อโลภะตัณหาให้มากขึ้น จิตใจนี้ก็จะกลายเป็นจิตใจที่หิวกระหาย ไม่อิ่มไม่พอในลาภยศที่ได้ ยิ่งจะขวนขวายแสวงหาเข้ามาให้มากขึ้นอีก จนกระทั่งแสวงหาในทางที่ผิด ด้วยวิธีการที่ทุจริตเป็นบาปเป็นอกุศลทั้งหลาย ลาภยศเป็นต้นก็กลายเป็นอันตรายทำลายความดีความสุขทั้งปวง ดั่งนี้ก็แปลว่าให้โสมนัสที่อาศัยเรือนเหล่านี้เข้าครอบงำใจ เป็นเหตุให้หลงใหลก่อโลภะตัณหาบาปอกุศลให้บังเกิดขึ้น

แต่ถ้ามาอาศัยวิธีที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนให้ดูใจของตัวเองว่า ชักจะดีใจ ชักจะเหลิงอะไรเป็นต้นเสียแล้ว ก็มานึกถึงสิ่งที่ได้ ก็รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เรื่องของเรื่องเหล่านั้นนั่นแหละ มาเป็นลาภ เป็นยศ เป็นต้น ให้มองเห็นอนิจจะคือไม่เที่ยงเป็นสิ่งที่เกิดดับ เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ให้เกิดสัมมาปัญญาคือปัญญาชอบ สัมมาปัญญานี้ก็จะดับความหลงใหลที่เป็นตัวโมหะ ดับโลภะตัณหามิให้บังเกิดครอบงำใจ ทั้งได้โสมนัสคือสุขใจ เป็นสุขใจที่เกิดจากจิตที่บริสุทธิ์ เป็นโสมนัสคือสุขใจที่ดีกว่าละเอียดกว่าโสมนัสคือสุขใจอันเกิดจากอาศัยเรือนนั้น และผู้ปฏิบัติเมื่อได้สุขใจอันเกิดจากเนกขัมมะดั่งนี้ขึ้น จะรู้ด้วยตนเองว่า โสมนัส

คือสุขใจอาศัยเนกขัมมะนี้ดีกว่า ประเสริฐกว่าโสมนัสคือสุขใจที่อาศัยเรือนอย่างไร เป็นความสุขที่ไม่เร่าร้อน เป็นความสุขที่บริสุทธิ์ ที่สงบ นำให้บังเกิดกุศล นำให้บังเกิดบุญทั้งหลายอีกเป็นอันมาก อันนี้เป็นวิธีปฏิบัติประการที่ ๑

วิธีปฏิบัติละเคหสิตโทมนัส

ประการที่ ๒ ได้ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตโทมนัสสงบระงับละเคหสิตโทมนัส กล่าวคือ เมื่อบังเกิดความทุกข์ใจขึ้นมา เพราะเหตุที่ได้ประสบความพลาดหวัง การไม่ได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านั้น ที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ ที่ต้องการ หรือจะกล่าวว่าพลาดหวัง ไม่ได้ลาภ ไม่ได้ยศ ไม่ได้สรรเสริญ ไม่ได้สุขที่อยากจะได้ ที่คาดหวังจะได้ หรือแม้ว่าที่เห็นว่าตนสมควรจะได้ หรือว่าระลึกถึงสิ่งเหล่านั้นที่เคยไม่ได้มาแล้ว ที่เคยอยากได้แล้วเคยไม่ได้มาแล้ว หรือที่เคยนึกว่าควรจะได้แล้วก็ไม่ได้มาแล้ว ก็เกิดโทมนัสคือทุกข์ใจขึ้นมา ซึ่งอาการโทมนัสดั่งนี้ ก็เป็นสิ่งที่ทุก ๆ คนจะต้องเคยประสบน้อยหรือมาก เมื่อเป็นดั่งนี้แล้วจะทำอย่างไร ก็ได้ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตโทมนัสมาเป็นเครื่องดับ

อันเนกขัมมสิตโทมนัส ทุกข์ใจอันอาศัยเนกขัมมะนั้น ดังที่ได้อธิบายแล้วว่า เมื่อประสบอารมณ์ทั้งหลายดังกล่าว ก็

ทราบถึงความที่อารมณ์เหล่านั้นเป็นสิ่งไม่เที่ยง พิจารณาด้วยปัญญาอันชอบ มองเห็นว่ารูป เสียง เป็นต้นเหล่านั้น หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า ลาภ ยศ เป็นต้นเหล่านั้น เป็นสิ่งไม่เที่ยงต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป ก็เกิดปรารถนากระหยิ่มอยากจะได้วิโมกข์คือความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยมอยู่ เหมือนอย่างพระอริยะทั้งหลายที่ท่านบรรลุได้อาศัยอยู่ ก็เกิดโทมนัสทุกข์ใจขึ้นมา เพราะความกระหยิ่มปรารถนาที่จะได้นั้นเป็นเหตุ คือว่ามานึกถึงตนเองว่าไม่ได้ไม่ถึง ก็อยากจะได้จะถึงขึ้นมาซึ่งอนุตตรวิโมกข์ ความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยม พูดตรง ๆ ก็ว่าอยากได้ความหลุดพ้นอันเป็นวิมุตติ หรืออยากได้มรรคผลนิพพานนั่นแหละ ว่าท่านพ้นทุกข์กัน ไม่ต้องมาเป็นทุกข์ใจกันเหมือนเราทั้งหลาย แต่ก็ไม่ได้ ก็เกิดโทมนัสทุกข์ใจขึ้นมาเพราะเหตุที่ไม่ได้ในอนุตตรวิโมกข์นั้น

คราวนี้ก็มาจับพิจารณาตามเค้านี้ว่า บรรดาสิ่งที่ปรารถนาต้องการ น่ารักใคร่ชอบใจเหล่านั้น จะจำแนกออกเป็นอารมณ์ ๖ หรือเป็นโลกธรรม จำแนกออกเป็นลาภ ยศ สรรเสริญ สุข ก็ตาม เป็นโลกธรรมคือเป็นสิ่งที่มีประจำโลก ทั้งฝ่ายที่เป็นอิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่น่าปรารถนา ทั้งฝ่ายที่เป็นอนิฏฐารมณ์ อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ที่เป็นฝ่ายอิฏฐารมณ์นั้นก็คือ ลาภ ยศ สรรเสริญ สุข หรือว่าอารมณ์ ๖ นั้นที่น่ารักใคร่ปรารถนาพอใจ ที่เป็นอนิฏฐารมณ์นั้นก็คือว่า ความ

เสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ นินทา ทุกข์ หรือว่าอารมณ์ ๖ นั่นแหละที่ไม่ชอบใจ ไม่รัก ไม่ปรารถนา เป็นสิ่งที่มีแก่บุคคลทุกคนในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นอริยบุคคล ไม่ว่าจะเป็นปุถุชน ก็ต้องประสบ เลือกไม่ได้ ทั้งที่น่าปรารถนา ทั้งที่ไม่น่าปรารถนา แต่ว่าทั้ง ๒ อย่างนั้นก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และการที่ต้องเป็นทุกข์โทมนัสก็เพราะขาดปัญญาที่มองเห็นความจริง ดั่งนี้ จิตใจจึงไม่หลุดไปจากความยึดถือต้องการ ฉะนั้น โทษจึงอยู่ที่ว่าไม่ปฏิบัติให้จิตใจนี้หลุดพ้นจากความยึดถือต้องการต่างหาก คือเป็นโทษของตนเอง หรือเป็นความผิดของตนเอง ที่ไม่ปฏิบัติให้หลุดพ้นจากความยึดถือต้องการได้ เมื่อหลุดพ้นไม่ได้ ยังยึดถือต้องการอยู่ จึงต้องเป็นทุกข์อย่างนี้ จึงต้องดิ้นรนต้องการอย่างนี้ ครั้นไม่ได้ก็ต้องเป็นทุกข์อย่างนี้ ทำไมพระอริยะทั้งหลายที่ท่านละได้ ท่านจึงไม่ต้องเป็นทุกข์ ก็เพราะท่านละได้ ทำไมจึงไม่ปฏิบัติให้ละได้เหมือนอย่างท่านบ้าง ดูเข้ามาดั่งนี้ให้บังเกิดโทมนัสคือทุกข์ใจขึ้นมาที่ตนเองว่า เพราะตนเองไม่ปฏิบัติให้ได้ให้ถึงอนุตตรวิโมกข์ คือทำจิตใจให้พ้นได้ จิตใจของตนเองยึดถือเกี่ยวเกาะอยู่เอง ปรารถนาอยู่เอง ก็ต้องเป็นทุกข์อยู่เอง ใครจะช่วยได้ จนกว่าตนเองจะทำจิตใจของตนเองให้พ้นไปได้จากความยึดถือเกี่ยวเกาะ ก็คล้าย ๆ กับว่ากำเอาถ่านเพลิงเข้าไว้ในมือของตนเองก็ต้องร้อน ร้อนเข้าก็ร้องว่า ร้อน ร้อน แต่

ว่าก็ไม่ยอมปล่อยก้อนถ่านเพลิงที่กำเอาไว้นั้น เมื่อเป็นดั่งนี้ใคร ก็ช่วยไม่ได้ นอกจากที่จะแบมือออก ปล่อยให้ก้อนถ่านเพลิงที่ กำไว้นั้นหลุดลงไปเสีย และเมื่อวางเสียได้แล้ว ความทุกข์ ทั้งหลายในใจก็สงบไปดั่งนี้ ดูให้เกิดโทมนัสคือทุกข์ใจเพราะ เหตุนี้แทน แทนที่จะไปทุกข์ใจเพราะเหตุที่ไม่ได้ลาภอย่างนั้น ยศอย่างนี้ รูปอย่างนั้น เสียงอย่างนี้ เป็นต้น นี้เป็นประการ ที่ ๒

การปฏิบัติตามวิธีที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนไว้นี้ เป็น วิธีปฏิบัติที่ใช้ปัญญาพิจารณาอันเรียกว่า โยนิโสมนสิการ ก็รวม อยู่ในการปฏิบัติสติปัฏฐานทั้งสี่นี้แหละ แม้การปฏิบัติพิจารณา ป่าช้าทั้งเก้า ก็เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้มองเห็นสัจจะคือความจริง ว่า ในที่สุดแล้วก็ต้องอยู่ป่าช้าด้วยกันทั้งนั้น หาได้อยู่ในบ้านนี้ ตลอดไปไม่ ดับลงเป็นศพเมื่อใดเขาก็ไม่เอาไว้ ต้องเอาไปป่าช้า คือจะต้องเป็นเนกขัมมะกลาย ๆ นั่นเอง มีชีวิตอยู่ก็อยู่ในบ้าน ในเรือน ก็เป็นเคหสิตะ สิ้นชีวิตเป็นศพ ก็ต้องไปอยู่ป่าช้า ก็ ต้องออกจากบ้านจากเรือนไป ในที่สุดไม่มีใครเอาไว้ แต่ถ้า บุคคลผู้ปฏิบัติรู้จักทำจิตให้ออกเสียได้ ทั้งที่ยังมีชีวิตอยู่ ก็จะ ทำให้จิตใจนี้ได้พบกับสัจจะคือความจริง ได้พบกับความบริสุทธิ์ใจ ได้พบบุญและได้พบกุศลอีกมาก

ทุกขักขยญาณ

สมาธิเป็นธรรมปฏิบัตินำใจให้สงบตั้งมั่น ให้เพ่งพินิจ ปัญญาเป็นธรรมปฏิบัตินำให้เกิดความรู้ทั่วถึง ได้มีพระพุทธ-ภาษิตที่แสดงไว้แปลใจความว่า **"ฌานคือความเพ่งย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌานคือความเพ่ง ปัญญาและฌานคือความเพ่งย่อมมีในผู้ใด ผู้นั้นย่อมอยู่ในที่ใกล้แห่งนิพพาน"** ดั่งนี้

การปฏิบัติให้มีสมาธิ ให้มีความเพ่งพินิจ และการปฏิบัติให้มีปัญญาคือความรู้ทั่วถึง จึงเป็นข้อที่พึงกระทำให้มีอยู่ด้วยกัน การหัดสมาธิเพื่อให้จิตได้สมาธิแต่เพียงอย่างเดียวก็เป็นข้อที่ควรหัด และเมื่อหัดให้จิตมีสมาธิ ได้สมาธิ ก็ต้องใช้จิตที่เป็นสมาธินั้นต่อไป โดยให้เพ่งพินิจเพื่อปัญญา และปัญญาที่พึงปฏิบัติเพ่งพินิจให้มีขึ้น ที่เป็นยอดปัญญานั้นก็คือ **ทุกขักขยญาณ** *ความหยั่งรู้เป็นเหตุสิ้นทุกข์* ปัญญาที่ทำให้สิ้นทุกข์ เป็นเหตุให้สิ้นทุกข์ได้ เป็นยอดปัญญา และต้องปฏิบัติให้ถูกทางของปัญญาดั่งนี้ จึงจะพบกับความสิ้นทุกข์ได้ทางพุทธ-ศาสนา พระบรมศาสดาได้ตรัสสอนให้เพ่งพินิจเข้ามาดูความเป็นไปแห่งกายและจิตนี้เองเป็นประการสำคัญ สติปัฏฐานตั้งสติในกาย เวทนา จิต ธรรม ก็เป็นข้อปฏิบัติเพ่งพินิจเข้ามาให้รู้ที่กายและใจอันนี้ ดังที่ได้ตรัสสอนให้กำหนดให้รู้จักแก้

เกี่ยวกับเรื่องโสมนัสคือความสุขใจ โทมนัสคือความทุกข์ใจ ที่เกิดมีอยู่แก่ตนเองของทุก ๆ คน โสมนัสคือความสุขใจนั้นย่อมรวมไปถึงความดีใจด้วย โทมนัสคือความทุกข์ใจนั้นย่อมรวมไปถึงความเสียใจด้วย

อันความสุขใจ ทุกข์ใจ ความดีใจ ความเสียใจ ย่อมมีแก่บุคคลทั่วไป และถ้าไม่กำหนดให้รู้จักทางเกิดขึ้น ให้รู้จักวิธีแก้ไข ก็ย่อมยากที่จะระงับได้ และเมื่อระงับไม่ได้ก็เป็นเหตุให้เกิดตัณหา ความดิ้นรนทะยานอยาก ให้เกิดความโลภ โกรธ หลง ในทางต่าง ๆ นำให้ประกอบกรรมแม้ที่เป็นอกุศลทุจริตต่าง ๆ เพิ่มความทุกข์ต่าง ๆ ให้บังเกิดขึ้นอีกเป็นอันมาก ฉะนั้น การที่มามีฌานหรือสมาธิเพ่งพินิจ กับปัญญาคือความรู้ทั่วถึงในเรื่องแห่งความสุขใจ ความทุกข์ใจ รวมทั้งความดีใจ ความเสียใจดังกล่าวนี้ ตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ จึงเป็นเรื่องที่ควรกระทำ ดังที่ได้แสดงมาแล้ว ตรัสสอนให้ทำความรู้จักอายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ ให้รู้จักสัมผัส ๖ ให้รู้จักมโนปวิจาร ที่เที่ยวไปของใจ ๑๘ ที่ใจนี้ย่อมท่องเที่ยวไปคือตรึกตรองไปในอารมณ์ทั้งหลาย รวมเข้าก็ในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านี้อันเป็นที่ตั้งแห่งโสมนัสคือสุขใจ ก็นับเป็น ๖ เป็นที่ตั้งแห่งโทมนัสคือทุกข์ใจก็เป็น ๖ เป็นที่ตั้งแห่งอุเบกขาคือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ ก็เป็น ๖ รวมเป็น ๑๘ ใจย่อมท่องเที่ยวไปอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๑๘ เหล่านี้

เท่านั้น

เมื่อตรัสสอนให้รู้จักที่ท่องเที่ยวไปของใจทั้งหมดดั่งนี้แล้ว ก็ได้ตรัสสอนให้รู้จักว่า แม้โสมนัสคือสุขใจ โทมนัสคือทุกข์ใจ กับอุเบกขาคือความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ นั้น ยังเป็นไปอาศัยเรือน อันเรียกว่า เคหสิตะก็มี อาศัยเนกขัมมะ อันเรียกว่าเนกขัมมสิตะก็มี ฉะนั้น เมื่อโสมนัส หรือโทมนัส หรืออุเบกขาบังเกิดขึ้นแก่จิต ก็ให้กำหนดให้รู้จักว่าเป็นฝ่ายไหน คือ เป็นฝ่ายอาศัยเรือน เกี่ยวกับเรื่องบ้านเรื่องเรือนทั้งหลาย หรือว่าอาศัยเนกขัมมะ คือการปฏิบัติออกจากบ้านจากเรือน และเมื่อกำหนดให้รู้จักดั่งนี้แล้ว ก็ตรัสสอนวิธีปฏิบัติแก้

ทางที่ ๑ ก็ให้อาศัยเนกขัมมสิตโสมนัส คือความสุขใจที่อาศัยเนกขัมมะเป็นเครื่องแก้เคหสิตโสมนัส ความสุขใจที่อาศัยเรือน คือได้ความสุขใจดีใจที่อาศัยเรือน ได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านี้ที่รักใคร่ปรารถนาพอใจทั้งหลาย ก็สุขใจดีใจ ดั่งนี้ ก็ไม่ควรปล่อยใจให้ตื่นเต้น เพลิดเพลิน หลงใหลไปในสิ่งเหล่านั้น แต่ให้มาหัดพิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความเสื่อม ความดับ จนบังเกิดความสุขใจขึ้น เพราะปัญญาที่เห็นตามเป็นจริง ให้รู้จักหัดปฏิบัติพิจารณาไปดังนี้ด้วย

ทางที่ ๒ ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตโทมนัส คือความทุกข์ใจที่อาศัยเนกขัมมะแก้เคหสิตโทมนัส ความทุกข์ใจที่

อาศัยเรือน โดยที่เมื่อได้ความทุกข์ใจเพราะการไม่ได้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือว่าเรื่องของเรื่องเหล่านี้ที่รักใคร่ปรารถนาพอใจ ก็ทุกข์ใจขึ้นมา เสียใจขึ้นมาดั่งนี้ ก็ต้องหัดพิจารณาแก้เสีย ให้เกิดความเสียใจทุกข์ใจ อาศัยเนกขัมมะดีกว่า คือให้พิจารณาให้เห็นว่าสิ่งเหล่านั้นไม่เที่ยง แปรปรวนเสื่อมดับ พระอริยะทั้งหลายท่านไม่เป็นทุกข์เพราะท่านไม่ยึดถือ แต่ว่าตนเองต้องเป็นทุกข์เพราะยังยึดถือ เพราะยังไม่บรรลุวิโมกข์วิมุตติหลุดพ้นเหมือนอย่างท่าน จึงเป็นที่น่าทุกข์ใจน่าเสียใจสำหรับตนเอง ที่ไม่ได้ไม่ถึง จึงต้องมาทุกข์อย่างนี้ จึงได้เกิดความทุกข์ใจเสียใจขึ้น เพราะไม่ได้ถึงวิโมกข์วิมุตติอันเยี่ยม ซึ่งทั้ง ๒ ทางนี้ก็ได้อธิบายไปแล้ว แต่ว่ากล่าวทบทวนโดยย่อ

วิธีปฏิบัติละเคหสิตอุเบกขา

ทางที่ ๓ ได้ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อาศัยเนกขัมมะ แก้หรือดับ ละเคหสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อาศัยเรือน อันอุเบกขาในที่นี้ก็หมายถึงอุเบกขาเวทนานี่แหละ คือความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ มิใช่สุขใจ มิใช่ทุกข์ใจ หรือเรียกว่าอทุกขมสุขเวทนา เวทนาที่ไม่ใช่ทุกข์ไม่ใช่สุข ซึ่งบังเกิดขึ้นแก่บุคคลทั่วไปในเมื่อได้รับอารมณ์ คือเรื่องรูป เรื่อง

เสียง เรื่องกลิ่น เรื่องรส เรื่องโผฏฐัพพะ และเรื่องของเรื่องเหล่านี้ที่เป็นกลาง ๆ ไม่พอที่จะให้เกิดความสุขใจดีใจ ไม่พอที่จะให้เกิดความทุกข์ใจเสียใจ จึงรู้สึกเป็นกลาง ๆ เฉย ๆ ไม่สุขใจ ไม่ทุกข์ใจ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ

อันเวทนาคือความรู้สึกที่เป็นกลาง ๆ ดั่งนี้ ทุก ๆ คนย่อมได้กันอยู่เป็นอันมากในวันหนึ่ง ๆ เพราะว่านึกดูว่าในวันหนึ่ง ๆ นี้ทุก ๆ คนมีตากับรูปประจวบกันอยู่เป็นอันมาก หูกับเสียงประจวบกันอยู่เป็นอันมาก อายตนะคู่อื่นเช่นเดียวกัน คือว่าได้เห็นอะไรทางตาเป็นอันมาก ได้ยินอะไรทางหูเป็นอันมาก เป็นต้น และก็มีเป็นอันมากที่เห็นแล้วก็ผ่านไป ได้ยินแล้วก็ผ่านไป ไม่รู้สึกว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์อย่างไร วันหนึ่ง ๆ นั้นจะได้พบอารมณ์ดังกล่าวนี้เป็นอันมาก และมีอุเบกขาอยู่เป็นอันมาก แต่ก็มิได้จับเอาอาการของจิตดังกล่าวนี้ขึ้นมาพิจารณาให้รู้จัก จึงเป็นอุเบกขาที่บังเกิดขึ้นแล้วก็ผ่านไป ๆ เป็นเรื่องปรกติของทุก ๆ คน ผู้ที่มิได้ปฏิบัติธรรมก็ได้อุเบกขาดั่งนี้อยู่เป็นอันมาก ผู้ที่ปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน แต่ว่าผู้ที่มิได้ปฏิบัติธรรม คือมิได้จับอุเบกขาดั่งนี้ขึ้นมาพิจารณานั้น ก็เรียกว่าเป็นผู้ที่ไม่ได้ปัญญาจากอุเบกขาดังกล่าวนี้ จึงเป็นอุเบกขาที่บังเกิดขึ้นแก่คนทั่วไปตามปรกติธรรมดา มิได้บังเกิดขึ้นด้วยความรู้อะไร คือไม่ต้องรู้อะไรก็ได้ อุเบกขาดั่งนี้ จึงเรียกว่า อัญญาณ-อุเบกขา อุเบกขาที่มิได้เกิดขึ้นด้วยความรู้ หรือเรียกว่า

เคหสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อาศัยเรือน คือเป็นเรื่องของชาวบ้านชาวเรือนทั้งหลาย ก็มีอุเบกขาดั่งนี้กันอยู่ทั่วไป

และยังอาจอธิบายเพิ่มเติมต่อไปอีกได้ด้วยว่า นอกจากเรียกว่ามิใช่อุเบกขาที่บังเกิดด้วยความรู้แล้ว ยังอาจจะเรียกได้ว่าเป็นอุเบกขาที่เกิดขึ้นด้วยความไม่รู้อีกด้วย คือเพราะยังไม่รู้จึงอุเบกขาอยู่ได้ ดังเช่นสรรเสริญหรือนินทาซึ่งเป็นโลกธรรมแก่ทุก ๆ คน ผู้สรรเสริญ ผู้นินทามิให้ได้ยินก็มีอยู่เป็นอันมาก แต่เพราะมิได้ยินก็ไม่รู้ เมื่อไม่รู้ก็อุเบกขาคือเฉย ๆ แต่อันที่จริงนั้นมิใช่ว่าไม่มีใครเขานินทา ไม่มีใครเขาสรรเสริญ ความจริงมี มีอยู่มากด้วย ยิ่งนินทายิ่งมีมากกว่าสรรเสริญ เพราะฉะนั้น ในโลกธรรมจึงได้ยกเอานินทาขึ้นตั้งหน้าสรรเสริญ ว่าลาภ ต่อลาภ ยศ ต่อยศ นินทา สรรเสริญ แทนที่จะว่า สรรเสริญ นินทา เอานินทาขึ้นหน้าว่า นินทา สรรเสริญ และ สุข ทุกข์ อันแสดงว่าถูกนินทานั้นมากกว่าได้รับสรรเสริญ แต่ว่าไม่ได้ยินก็ไม่รู้ เมื่อไม่รู้ก็มีอุเบกขา ดั่งนี้เพราะว่าไม่รู้จึงอุเบกขาอยู่ได้ แต่ว่าครั้นรู้ว่าเขาสรรเสริญ ได้ยินคำสรรเสริญก็สุขใจขึ้นมา ได้ยินเขานินทาก็ทุกข์ใจขึ้นมา ดั่งนี้แหละเป็นอุเบกขาที่เรียก เคหสิตอุเบกขา หรืออัญญาณอุเบกขา อัญญาณอุเบกขาจึงแปลได้ ๒ อย่าง อย่างหนึ่งว่าอุเบกขาที่บังเกิดขึ้นด้วยความไม่รู้ เพราะยังไม่รู้จึงอุเบกขา หรืออีกอย่างหนึ่งก็แปลว่าเป็นอุเบกขาที่มิได้เกิดขึ้นด้วยความรู้ คือเป็นเรื่อง

ของการได้รับอารมณ์ที่ไม่พอให้โสมนัสหรือโทมนัสต่างหาก

ฉะนั้น จึงได้ตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตอุเบกขาแก้เสีย คือให้พิจารณาอารมณ์ที่ประสบนั้นอยู่เนือง ๆ แม้ในขณะที่รู้สึกว่าจิตเฉย ๆ เป็นกลาง ๆ โดยที่กำหนดพิจารณาว่า ที่จิตเฉย ๆ เป็นกลาง ๆ นี้เห็นอะไรหรือเปล่า ได้ยินอะไรหรือเปล่า เป็นต้น ก็ย่อมจะตอบได้ว่า ก็เห็น ก็ได้ยิน เห็นอะไร ได้ยินอะไร ก็อาจที่จะกำหนดได้ว่า เห็นสิ่งนั้น ๆ ได้ยินสิ่งนี้ ๆ แต่ว่าจิตก็เฉย ๆ ก็ได้ความรู้ขึ้นว่าเป็นอุเบกขา เพราะว่าอารมณ์ที่ประสบเหล่านี้เป็นกลาง ๆ แล้วก็กำหนดอีกว่า ทำไมจึงเฉย ๆ ก็ย่อมจะได้ความรู้ว่า เพราะอารมณ์ที่ประสบเหล่านี้ ไม่พอที่จะให้โสมนัส ไม่พอที่จะให้โทมนัส จึงเฉย ๆ คราวนี้ก็ถามจิตต่อไปว่า ถ้าไปพบอารมณ์ที่พอจะให้โสมนัส ที่พอจะให้โทมนัสแล้ว จะเป็นอย่างไร ก็จะตอบได้ว่า ก็จะต้องโสมนัส ก็จะต้องโทมนัส ก็เพราะอะไร ก็เพราะว่ามิได้ใช้ปัญญาพิจารณา หรือมิได้พิจารณาให้เกิดปัญญาขึ้นตามเป็นจริงว่า อารมณ์ที่ประสบเหล่านี้ แม้ที่เป็นกลาง ๆ เหล่านี้ ก็เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่แปรปรวน เป็นสิ่งที่เสื่อมไปได้ ดับไปได้ เป็นทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป หัดพิจารณาแม้ในอารมณ์ที่รู้สึกเฉย ๆ นั้นให้เห็นดั่งนี้ด้วย ดั่งนี้แล้วก็ย่อมจะได้ปัญญาที่รู้ทั่วถึงตามเป็นจริง แม้ในอารมณ์ที่เป็นกลาง ๆ เหล่านี้ และเมื่อได้ปัญญาที่รู้ทั่วถึงตามเป็นจริงขึ้นมา ก็ได้อุเบกขา

ความวางเฉย หรือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ เฉย ๆ ด้วยปัญญาที่รู้ตามเป็นจริง ดั่งนี้ เรียกว่าเป็นเนกขัมมสิตอุเบกขา

แม้อุเบกขาทั้งสองนี้จะเป็นอุเบกขาก็จริง ก็ยังไม่ล่วงพ้นอารมณ์ไปได้ สำหรับอุเบกขาที่อาศัยเรือนนั้นก็ยังไม่ล่วงพ้นอารมณ์ไปได้ เพราะเมื่อไปพบอารมณ์โสมนัสก็จะเกิดโสมนัสขึ้นมา ถ้าพบโทมนัสก็โทมนัสขึ้นมา หรือถ้าไปรู้เข้าก็จะโสมนัสโทมนัสขึ้นมา จึงยังไม่ล่วงพ้นอารมณ์ไปได้ ส่วนเนกขัมมสิต-อุเบกขานี้ดีขึ้นมากว่า แต่ก็ยังอยู่ในขั้นเวทนาอยู่นั่นเอง ยังไม่ล่วงพ้นอารมณ์ไปได้ ในเมื่อมีอารมณ์แรง ๆ คืออารมณ์ที่เป็นที่ตั้งของโสมนัสโทมนัสแรง ๆ อุเบกขาที่อ่อนกว่าก็จะตั้งอยู่ไม่ได้ ก็จะเกิดโสมนัสโทมนัสขึ้นมา ถึงเช่นนั้นก็ยังดี ถ้าหัดปฏิบัติให้ได้อยู่ก็จะทำให้ใจนี้ได้อุเบกขาด้วยปัญญามากขึ้น

วิธีปฏิบัติละเนกขัมมสิตโทมนัส

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงแสดงธรรมอบรมแนะนำในการปฏิบัติอบรมจิตด้วยวิธีใช้ปัญญา อันเรียกว่า โยนิโส-มนสิการ พิจารณาแก้เวทนาทางจิต อันเป็นที่ตั้งแห่งเครื่องเศร้าหมองและที่เป็นส่วนหยาบ ให้บังเกิดเวทนาอันเป็นที่ตั้งแห่งกุศลและเป็นส่วนละเอียด ก็โดยอาศัยเวทนาละเวทนานั่นแหละ ดังที่ได้แสดงมาแล้วโดยลำดับ

จะได้แสดงต่อเป็นทางที่ ๔ โดยตรัสสอนให้อาศัยเนกขัมมสิตโสมนัสละเนกขัมมสิตโทมนัส กล่าวคือ เมื่อมาถึงขั้นนี้ก็เหลือแต่เนกขัมมสิตะ คืออาศัยเนกขัมมะด้วยกัน แต่ว่าก็ยังมีหยาบมีละเอียด ฉะนั้นจึงให้อาศัยข้อที่ละเอียดกว่าละข้อที่หยาบ อันข้อที่หยาบนั้น ก็ได้แก่ เนกขัมมสิตโทมนัส ทุกข์ใจหรือเสียใจอาศัยเนกขัมมะ โดยที่เมื่อได้ประสบอารมณ์มีรูปเสียงเป็นต้น ก็พิจารณารู้ความไม่เที่ยง ความแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ความเกิดความดับ เห็นด้วยปัญญา โดยชอบว่ารูปเสียงเป็นต้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้ มีความแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป และได้นึกถึงพระอริยเจ้าทั้งหลายผู้ได้ประสบวิโมกข์คือความหลุดพ้นอย่างยอดเยี่ยม ก็มีความกระหยิ่มรักใคร่ปรารถนา เพื่อจะได้ประสบวิโมกข์คือความหลุดพ้นนั้น จึงได้บังเกิดโทมนัสคือความทุกข์ใจ ความเสียใจเพราะเหตุแห่งความกระหยิ่มปรารถนานั้นเป็นปัจจัย คือเมื่อปรารถนาแล้วยังไม่ได้สมหวัง ก็เกิดโทมนัสขัดใจเสียใจขึ้นมาเมื่อเป็นดั่งนี้ก็ต้องคิดหักห้ามความโทมนัสนั้น โดยที่กำหนดให้มีความรู้ขึ้นว่า อันการบรรลุวิโมกข์คือความหลุดพ้นอันยอดเยี่ยม มิใช่เกิดขึ้นด้วยอำนาจแห่งความกระหยิ่มปรารถนาอันเป็นตัวตัณหาความดิ้นรนทะยานอยาก แต่ว่าบังเกิดขึ้นเพราะการปฏิบัติ เมื่อปฏิบัติให้ถึง ก็ย่อมจะได้บรรลุผลแห่งการปฏิบัติเอง โดยที่มิต้องกระหยิ่มปรารถนาแต่อย่างใด

ความที่มีความกระหยิ่มปรารถนาเสียอีก เป็นเครื่องฉุดรั้งมิให้บรรลุวิโมกข์ความหลุดพ้นได้ ต่อเมื่อวางความกระหยิ่มปรารถนาเสีย จึงจะประสบวิโมกข์ความหลุดพ้นได้ ดั่งนี้ ก็ระงับความกระหยิ่มปรารถนาดังกล่าวเสีย และก็ตั้งใจปฏิบัติอบรมจิตใจสืบต่อไปในทางแห่งศีล สมาธิ ปัญญา เมื่อปฏิบัติไปดั่งนี้ ผลของการปฏิบัติก็ย่อมจะปรากฏโดยลำดับ ก็ย่อมจะได้โสมนัสคือความสุขใจโดยลำดับ เพราะการปฏิบัตินั้นเป็นสัลเลขธรรม ธรรมเป็นเครื่องขัดเกลาจิตใจให้บริสุทธิ์สะอาด เมื่อจิตใจได้รับการขัดเกลาให้บริสุทธิ์สะอาดก็ผ่องใส นำให้เกิดโสมนัสคือความสุขใจ อันเป็นผลแห่งความบริสุทธิ์ผ่องใสนั้นขึ้นเอง ดั่งนี้ ก็จะได้โสมนัสอาศัยเนกขัมมะ นับว่าเป็นทางปฏิบัติที่ ๔

วิธีปฏิบัติละเนกขัมมสิตโสมนัส

ต่อจากนั้น ก็ให้อาศัยเนกขัมมสิตอุเบกขาละเนกขัมมสิตโสมนัสเสีย กล่าวคือ แม้เป็นโสมนัสคือความสุขใจอาศัยเนกขัมมะ แต่ก็จะนำให้เกิดความดีใจ ความติดใจ อันจะกลายเป็นกิเลสขึ้น ดังที่เรียกว่า อุปกิเลสของวิปัสสนา เมื่อเป็นดั่งนี้ก็จะเป็นอันตรายแก่ความก้าวหน้าของการปฏิบัติ กับทั้งโสมนัสคือความสุขใจนั้นก็ยังเป็นของหยาบ ส่วนอุเบกขาคือความที่

รู้สึกเป็นกลาง ไม่โสมนัส ไม่โทมนัส เป็นสิ่งที่ละเอียดกว่า เมื่อเป็นดั่งนี้ก็จับพิจารณาตัวโสมนัสนั่นแหละ ว่าเป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง เสื่อมดับ เป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลง ทนอยู่คงที่ไม่ได้ เมื่อเป็นดั่งนี้โสมนัสก็จะสงบเป็นอุเบกขา คือความรู้สึกเป็นกลาง ๆ มิใช่โสมนัส มิใช่โทมนัส ดั่งนี้เรียกว่าเป็น เนกขัมมสิตอุเบกขา อุเบกขาที่อาศัยเนกขัมมะ ก็เป็นอันว่าได้อาศัยเนกขัมมสิต-อุเบกขานี้ละเนกขัมมสิตโสมนัสเสีย เป็นทางปฏิบัติที่ ๕

ว่าถึงทางปฏิบัติทั่วไปซึ่งทุก ๆ คนแม้มีภูมิปฏิบัติไม่สูงนัก ก็พึงใช้ปฏิบัติในทางทั้งห้านี้ดังที่ได้กล่าวมาโดยลำดับ คือทาง ๑ ก็อาศัยเนกขัมมสิตโสมนัสละเคหสิตโสมนัส ทางที่ ๒ ก็อาศัยเนกขัมมสิตโทมนัสละเคหสิตโทมนัส ทางที่ ๓ ก็อาศัยเนกขัมมสิตอุเบกขาละเคหสิตอุเบกขา มาถึงทางที่ ๔ ก็อาศัยเนกขัมมสิตโสมนัสละเนกขัมมสิตโทมนัส ทางที่ ๕ ก็อาศัยเนกขัมมสิตอุเบกขาละเนกขัมมสิตโสมนัสเสีย ต่อจากนี้อีก ๒ ทางเป็นทางปฏิบัติเบื้องสูง แต่ก็จะนำมากล่าวเป็นที่ทราบไว้ด้วย

นานัตตสิตอุเบกขาและเอกัตตสิตอุเบกขา

ทางที่ ๖ ได้ตรัสแสดงไว้ว่า อันอุเบกขานั้นก็มี ๒ อย่าง คืออุเบกขาที่มีภาวะต่าง ๆ กันอย่างหนึ่งเรียกว่า นานัตตสิต-

อุเบกขา กับอุเบกขาที่มีภาวะเป็นอย่างเดียวกันเรียกว่า เอกัตต-สิตอุเบกขา

อุเบกขาที่มีภาวะต่าง ๆ กันนั้น ก็ได้แก่ อุเบกขาในรูปบ้าง อุเบกขาในเสียงบ้าง อุเบกขาในกลิ่นบ้าง อุเบกขาในรสบ้าง อุเบกขาในโผฏฐัพพะบ้าง อุเบกขาในธรรมคือในเรื่องของเรื่องเหล่านั้นบ้าง ดังนี้เรียกว่าอุเบกขาที่มีภาวะต่าง ๆ กัน

อุเบกขาที่มีภาวะเป็นอันเดียวกันนั้นก็ได้แก่ อุเบกขาที่เป็นขั้นอากาสานัญจายตนะ คืออรูปฌานที่เกิดจากการกำหนดว่าอากาศไม่มีที่สุด อุเบกขาที่เกิดจากวิญญาณัญจายตนะกำหนดว่าวิญญาณไม่มีที่สุด อุเบกขาที่เกิดจากอากิญจัญญา-ยตนะ กำหนดว่าน้อยหนึ่งนิดหนึ่งก็ไม่มี อุเบกขาที่เกิดจากเนวสัญญานาสัญญายตนะ กำหนดว่ามีสัญญาก็มิใช่ ไม่มีสัญญาก็มิใช่ ดังนี้

วิธีปฏิบัติละนานัตตสิตอุเบกขา

เมื่อพิจารณาดูแล้วก็จะพึงเห็นได้ว่า อุเบกขาที่มีอาการต่าง ๆ กันนั้น อย่างสูงก็เป็นอุเบกขาในรูปฌาน เพราะว่ารูปฌานนั้นกำหนดอารมณ์ของรูปฌานต่าง ๆ กัน เช่นรูปต่าง ๆ กัน ดังที่กล่าวว่าในรูปในเสียงเป็นต้น ส่วนอุเบกขาที่มีอาการเป็นอันเดียวกันนั้น อย่างสูงก็เป็นอุเบกขาในอรูปฌาน ตั้งต้น

แต่กำหนดว่าอากาศไม่มีที่สุด เพราะในขั้นอรูปฌานนี้ไม่มีรูปที่ต่าง ๆ กัน ขั้นต้นอากาศไม่มีที่สุดก็เป็นความว่างไม่มีที่สุด ว่างตลอดไปหมดเป็นอันเดียวกัน แม้ในข้ออื่นก็เช่นเดียวกัน ฉะนั้นจึงเรียกว่าอุเบกขาที่มีภาวะเป็นอันเดียวกัน ในขั้นนี้ก็ให้อาศัยอุเบกขาที่มีภาวะเป็นอันเดียว ละอุเบกขาที่มีภาวะต่าง ๆ กัน ก็เป็นอันว่าได้อุเบกขาที่เป็นขั้นละเอียดที่สุด นับเป็นขั้นที่ ๖ หรือทางที่ ๖

วิธีปฏิบัติละเอกัตตสิตอุเบกขา

ทางที่ ๗ อันเป็นทางสุดท้ายนั้น ก็ให้อาศัยความไม่มีตัณหา อันหมายถึงธรรมที่ไม่มีตัณหา โดยตรงก็คือนิพพาน หรือวิโมกข์ความหลุดพ้นอย่างยอดเยี่ยม ละอุเบกขาที่มีภาวะเป็นอันเดียวกันนั้น เพราะว่าแม้อุเบกขาที่มีภาวะเป็นอันเดียวกันอย่างสูงเป็นอุเบกขาในอรูปฌานก็ตาม ก็ยังเป็นความปรุงแต่ง คือเป็น **สังขตธรรม** *ธรรมที่ปรุงแต่งขึ้น* และก็กล่าวได้ว่ายังประกอบด้วยตัณหาแม้ที่เป็นอย่างละเอียด เพราะมีตัณหาแม้ที่เป็นอย่างละเอียดจึงต้องปรุงแต่ง เมื่อเป็นดั่งนี้ แม้อุเบกขาในขั้นนี้ก็ยังไม่ถึงที่สุด ยังเกิดยังดับ ฉะนั้น ในทางปฏิบัติจึงให้ไม่ยึดถือ ปล่อยวางอุเบกขาแม้ที่เป็นอย่างละเอียดนี้ เมื่อไม่ยึดถือก็หลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นก็เป็นอันบรรลุอนุตตรวิโมกข์ คือความ

หลุดพ้นอันยอดเยี่ยม อันเป็นธรรมที่สิ้นตัณหา ไม่มีตัณหาความดิ้นรนทะยานอยากสิ้นเชิง คือนิพพานอันเป็นที่สุด ดั่งนี้ก็เป็นทางที่ ๗

สรุปวิธีปฏิบัติ

ทางที่ ๖ และทางที่ ๗ นี้เป็นทางที่ละเอียด สำหรับทางที่ ๑ ถึงทางที่ ๕ นั้นเป็นทางที่พึงปฏิบัติได้กันทั่วไป และเมื่อได้กำหนดทางที่ได้ทรงสั่งสอนไว้ และได้ฝึกหัดปฏิบัติด้วยการที่มากำหนดดูให้รู้จักเวทนาที่บังเกิดขึ้นในจิตใจของตนเอง คือโสมนัส โทมนัส อุเบกขา ตลอดจนถึงความดีใจ ความเสียใจที่สืบเนื่องกันไปว่าเป็นไปในเรื่องอะไร คือเป็นไปในเรื่องรูป เป็นไปในเรื่องเสียง เป็นไปในเรื่องกลิ่น เป็นไปในเรื่องรส เป็นไปในเรื่องโผฏฐัพพะคือสิ่งที่กายถูกต้อง เป็นไปในเรื่องของเรื่องเหล่านี้ซึ่งได้ประสบพบผ่านมาแล้ว แต่ยังมาเก็บไว้ในจิตใจและก็โผล่ขึ้นมาในจิตใจ และก็กำหนดให้รู้จักอีกว่า อาศัยเรือนเรียกว่าเคหสิตะ หรืออาศัยเนกขัมมะอันเรียกว่าเนกขัมมสิตะ และที่อาศัยเรือนนั้นบังเกิดขึ้นด้วยจิตใจมีความคิดอย่างไร ที่อาศัยเนกขัมมะนั้นบังเกิดขึ้นด้วยจิตใจมีความคิดอย่างไร โดยปรกตินั้นก็ย่อมจะอาศัยเรือนนั่นแหละ อันบังเกิดขึ้นแก่จิตใจที่มีความคิดไปตามอำนาจของความยินดี ความยินร้าย ความ

หลงงมงายต่าง ๆ หรือว่าโลภะ โทสะ โมหะ หรือว่าราคะ โทสะ โมหะ นั่นแหละ นำใจให้คิดไปปรุงไปในทางนั้น ส่วนที่เป็นเนกขัมมสิตะนั้นก็อาศัยการปฏิบัติในทางตรงกันข้าม ตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนเอาไว้ ด้วยการที่พิจารณาให้เห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป อันเป็นสัจจะธรรมดา ที่เป็นเนกขัมมสิตะก็ย่อมจะเกิดขึ้นอย่างนี้ เมื่อเป็นดั่งนี้ เมื่อประสบอารมณ์ดังกล่าวแล้ว ก็เกิดโสมนัสบ้าง โทมนัสบ้าง อุเบกขาบ้าง อาศัยเรือนเป็นไปตามราคะ โทสะ โมหะ หรือโลภ โกรธ หลง ก็หันกลับมาหัดพิจารณาตามที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอนว่า ทุก ๆ อย่างที่ประสบนั้นเป็นอนิจจะ ไม่เที่ยง ทุกขะ ทนอยู่ไม่ได้ ต้องแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไป จนถึงไม่พึงยึดถือว่าเป็นตัวเราของเรา เพราะบังคับให้เป็นไปตามปรารถนามิได้ เมื่อเป็นดั่งนี้แล้ว การพิจารณานั้นย่อมนำให้เกิดปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงขึ้นน้อยหรือมาก ย่อมจะขัดเกลาจิตให้บริสุทธิ์สะอาดขึ้น เมื่อเป็นดั่งนี้ก็จะนำให้เกิดโสมนัส โทมนัส หรืออุเบกขาขึ้นอีกด้านหนึ่งเป็นเนกขัมมสิตะ อาศัยเนกขัมมะ

ฉะนั้น การปฏิบัติทั้งปวงนี้จึงต้องอาศัยบุคคลทุก ๆ คนนี้แหละ ที่จะพิจารณาตรวจตราให้รู้จักความเป็นไปในจิตของตน อันเนื่องด้วยกิเลส เนื่องด้วยเวทนา เนื่องด้วยสภาพธรรมดาที่เป็นไป และก็พิจารณาในทางเนกขัมมสิตะ อาศัย

เนกขัมมะแก้ไขไปโดยควรตามนัยะที่พระพุทธเจ้าได้ทรงสั่งสอน ที่แสดงไว้โดยลำดับ เมื่อเป็นดั่งนี้ ก็จะแก้ไขเวทนาในจิตใจของตนเองได้ ตลอดจนถึงแก้ไขความดีใจ ความเสียใจต่าง ๆ ได้ ทำจิตใจให้ออกได้จากกิเลส จากความทุกข์ทั้งปวงโดยลำดับ และทางปฏิบัตินี้เท่านั้น เป็นทางปฏิบัติที่จะพึงแก้ไขจิตใจของตนเองได้ และเป็นทางแก้ไขที่ถูกต้อง.




2 030010 241078
ราคา 20.00 บาท